เรื่องเล่าว่า

ชุด เกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ

ภาคที่ ๒

เรื่อง สร้างสรรค์กำลังใจ

ตอนที่ ๑

เรื่องเล่าว่า ชุด เกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ ภาคที่ ๒ เรื่อง สร้างสรรค์กำลังใจ
ตอนที่ ๑

เรื่องเล่าว่า

ชุดเกร็ดธรรมะ ต้านภัยพิบัติ

ภาคที่ ๒

เรื่องสร้างสรรค์กำลังใจ

ตอน ๑

ขอถวายบุญกุศล

อันพึงเกิดจากการแจกหนังสือเล่มนี้

เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา

ขอถวายแด่องค์พระสยามเทวาธิราช

ผู้ปกปักคุ้มครองแผ่นดินไทย

และขอถวายเป็นพระราชกุศล

แด่องค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ตลอดจนพระบรมวงศานุวงศ์ทุกพระองค์

ขอจงทรงพระเจริญ

คณะกลุ่มเกศแก้ว

๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๕

โปรดรักษาหนังสือไว้ในที่สูง จะเกิดมงคลและเจริญรุ่งเรือง อย่านำไปทอดทิ้งเหยียบย่ำ จะไม่เป็นสิริมงคล ถ้าไม่ต้องการอ่านอีกโปรดถวายพระ–เณร หรือมอบแก่ท่านผู้สนใจต่อไป จะเป็นบุญมหาศาล ธรรมะเปรียบเสมือนแสงสว่างอันโชติช่วง ส่องทางให้พวกเราชาวพุทธไปสู่ความสันติสุข ขณะนี้ยังมีชาวพุทธผู้สนใจและกำลังรอรับบริจาคหนังสือนี้อีกเป็นจำนวนมาก หากท่านมีจิตเป็นกุศล ศรัทธาบริจาค ประสงค์จะพิมพ์แจกเนื่องในงานพิธีต่างๆ เช่น งานมงคล งานทำบุญวันเกิด หรืออนุสรณ์ฯ จะเป็นที่พอใจแก่ผู้ได้รับเป็นอย่างยิ่ง เป็นการเทิดทูนพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองสืบไป และได้รับอานิสงส์มากยิ่งกว่าทานทั้งปวง

ดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

พุทธธรรมไม่มี ณ ที่ใด

ณ ที่นั้นย่อมห่างไกลความสว่าง

ธัมมะของพระพุทธองค์ส่งสู่ทาง

สู่ความห่างไกลสภาพที่มืดมน

พระพุทธองค์ทรงอุบัติในโลกแล้ว

พร้อมแสงสว่างพร่างแพร้วทุกแห่งหน

พระธรรมดับทุกข์โศกทั่วโลกสกล

ธรรมทานผลเลิศล้นยิ่งทานใด

หนังสือธรรมะเป็นสิ่งที่มีค่าควรเก็บรักษา

ไว้ในที่อันควรอย่างดี

จะได้ไม่เป็นบาปแก่ผู้ดูแลรักษา

คำขอขมาพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ทวา รัตตะเย นะกะตัง

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต อุกาสะ ขะมามิภันเตฯ

(ถ้าหลายคนว่า...ขะมะตุโน ภันเต, ฯลฯ...ขะมะตุโนภันเต, อุกาสะ ขะมามะ ภันเตฯ)

หากข้าพระพุทธเจ้าได้เคยประมาทพลาดพลั้ง ล่วงเกินต่อพระรัตนตรัย อันมีพระพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรม และพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ในชาติก่อนก็ดี ชาตินี้ก็ดี ด้วยทางกายวาจา หรือใจก็ดี และด้วยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ดี รู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี ขอองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระธรรมพระอริยสงฆ์ทั้งหลาย และผู้มีพระคุณทุกท่าน ได้โปรดอดโทษให้แก่ข้าพระพุทธเจ้าตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป ตราบเท่าเข้าสู่พระนิพพานด้วยเทอญฯ

เรื่องเล่าว่า

ชุดเกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ

ภาคที่ ๒

เรื่องสร้างสรรค์กำลังใจ

พิมพ์ครั้งที่ ๑

๒๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

กลุ่มเกศแก้ว

หนังสือนี้แจกฟรี

ห้ามพิมพ์หรือคัดลอกส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อจำหน่าย ถ้าต้องการหนังสือแจ้งความจำนงไปที่คุณพัชรบูลย์ สุตันติวรคุณ ๑๔๖๘ ถนนกรุงเกษม เชิงสะพานนพวงศ์ เขตป้อมปราบ กรุงเทพ โทร.ติดต่อ ๐๘๑-๕๕๓-๖๕๕๐ , ๐๒-๒๒๓๔๙๖๕-๖ หรือที่ แขกคนแปลกหน้า (เฟสบุ๊ค) โทร 086-0616117 kakkonplakna@gamil.com (อีเมล์)

www.Kaskaew.com

กลุ่มเกศแก้ว

ค้ำจุนชาติ จรรโลงศาสนา พัฒนาสังคม

คำนำ

หนังสือ **“เรื่องเล่าว่า”** เล่มนี้ใช้ชื่อชุดว่า **“เกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ” ภาค ๒** ซึ่งจะมีอยู่ **๓ ตอน**ด้วยกัน และเป็นหนังสือที่ต่อจากภาคที่ ๑ ที่เคยกล่าวไว้แล้วว่า หนังสือชุด **“เกร็ดธรรมะส่องใจ”** ในเล่ม ๑ นั้น จะมีอยู่ ๓ ภาคด้วยกัน **ภาคที่ ๑ เรื่องของชีวิต ภาคที่ ๒** ซึ่งเป็นเล่มที่ท่านถืออ่านในขณะนี้ คือ **เรื่องสร้างสรรค์กำลังใจ ส่วนภาคที่ ๓** ที่ท่านจะต้องติดตามอ่านต่อไปก็คือ**เรื่องแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งทั้ง ๓ ภาค ก็คืออยู่ในหนังสือเล่ม ๑ ของเกร็ดธรรมะส่องใจทั้งหมด**

สำหรับเกร็ดธรรมะส่องใจในภาค ๒ นี้ ก็จะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการ**สร้างสรรค์กำลังใจ** ภายใต้ชื่อว่า **ชุด “เกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ”** คำว่าภัยพิบัติมิได้ตีความหมายแต่เพียงภัยพิบัติทางธรรมชาติ ซึ่งพวกเราต่างประสบกันอยู่ในขณะนี้แต่เพียงอย่างเดียว แต่มันเป็นคำกล่าวรวมๆ ถึงภัยพิบัติทางด้านอื่นๆมากมายที่เข้ามาในชีวิต ไม่ยกเว้นแม้แต่ภัยที่มีผลกระทบกับอารมณ์ของเราในรูปแบบต่างๆ ทั้งทางตรงและทางอ้อม จนมีผลทำให้เราเกิดความทุกข์ใจต่างๆ มากมาย และเกิดปัญหาตามมาอย่างไม่รู้จบ

ถ้าจะกล่าวไปแล้วนั้น ภัยที่มีผลกระทบกับเราทางด้านจิตใจ ย่อมมีความสำคัญ ไม่แพ้กับภัยพิบัติต่างๆ ด้วยเช่นกัน เพราะ**เมื่อใจเราทุกข์ ความมืดมนก็ย่อมมาเยือน**อย่างไม่ต้องสงสัย จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องหาตัวช่วยหรือแสงสว่างที่จะนำทางขจัดความมืดมิด พาเราเดินต่อไปให้ได้อีกครั้งหนึ่ง หนังสือชุด **“เกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ” (สร้างสรรค์กำลังใจ)** จึงได้ถือกำเนิดขึ้นเพื่อเป็นสะพานพาท่านเดินข้ามขวากหนามต่างๆ ไปสู่ที่หมายตามที่หวังหรือตั้งใจไว้

กำลังใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก ที่จะชุบชีวิตของเราให้กลับมาสดใส พร้อมกลับมีพลังต่อสู้กับอุปสรรคต่างๆ ต่อสู้กับภัยพิบัติที่จะเข้ามาทำร้ายหรือขวางกั้นทางเดินในชีวิตของเราให้รอดอย่างปลอดภัย และประสบกับสันติสุข

สำหรับในเล่มนี้ จะเป็นเนื้อหา**เกี่ยวกับการสร้างสรรค์กำลังใจในรูปแบบต่าง ๆ** ซึ่งจะแนะนำหลักหรือวิธีการตั้งแต่เบื้องต้น เมื่อประสบกับปัญหา หรือมีอุปสรรคเข้ามาจะต้องดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อให้เราสามารถที่จะยืนหยัดและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข พร้อมทั้งวิธีการวางใจหรือทำอารมณ์ของเราเช่นใดเมื่อต้องเผชิญกับปัญหามากมายที่เข้ามากระทบกับเรา รวมทั้งเคล็ดลับหรือยุทธวิธีแนะนำในเรื่องต่างๆ ที่ล้วนแต่จะพาใจของเราให้พบกับความสุข หลีกไกลจากความทุกข์ได้อย่างแท้จริง

หลักวิธีที่ได้นำมาเสนอในเล่มนี้ไม่ว่าจะเริ่มจากเรื่องการ**ยอมรับความผันแปร** การรู้จัก**พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส การมองโลกให้เป็น** และนำมาซึ่ง**การเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชครวมถึงการเรียนรู้การปล่อยวาง** ซึ่งต้องทำควบคู่กับการรู้จัก**อภัยทั้งตนและผู้อื่น** ต่อไปก็คือหมั่น**เสริมสร้างพลังชีวิตก้าวต่อไปอย่างไม่ถดถอย** แต่ที่สุดแล้วไม่ว่าจะอย่างไรชีวิตของเราก็ขึ้นกับกรรมคือการกระทำของเรานั่นเองก็คือเราต้อง**เชื่อในเรื่องกรรม** จึงจะวางแผนและจัดการกับชีวิตของเราให้ถูกทาง และเพื่อความไม่ประมาทในชีวิต เราก็ต้องหมั่น**นึกถึงความตายเป็นสรณะ** สุดท้ายก็มาลงที่ว่าการดำเนินชีวิตทางโลกให้มีความสุข จะต้องดำเนินไปพร้อมกับการนำธรรมะมาใช้ควบคู่กันจึงจะประสบความสำเร็จ นั่นก็คือ **เรียนรู้โลก เรียนรู้ธรรม**นั่นเอง

นั่นเป็น**ข้อปฏิบัติหรือหลัก ๑๐ ประการ** ซึ่งถ้าเราสามารถศึกษาและนำในส่วนหนึ่งส่วนใดมาใช้ในชีวิตของเราแล้ว ก็จะเกิดประโยชน์ บ้างไม่มากก็น้อย ทั้งนี้ในแต่ละหัวข้อที่นำเสนอในแต่ละบท สุดท้ายก็จะมีการนำเอาเกร็ดธรรมะที่คัดมาจากเรื่องต่างๆ หลายๆ ที่หลายรูปแบบมานำเสนอ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีสาระและเนื้อหากินใจ ให้ข้อคิดมากมาย มาปิดท้ายต่อในทุกเรื่องซึ่งในที่นี้ข้าพเจ้าจึงถือโอกาสขออนุญาตและกล่าวคำขอบพระคุณที่มาของบทความในหนังสือต่างๆ ที่ข้าพเจ้าได้คัดลอกหรือนำบางส่วนในเนื้อหาของหนังสือมาพิมพ์ เพื่อเป็นธรรมทานมาไว้ ณ ที่นี้ หวัง

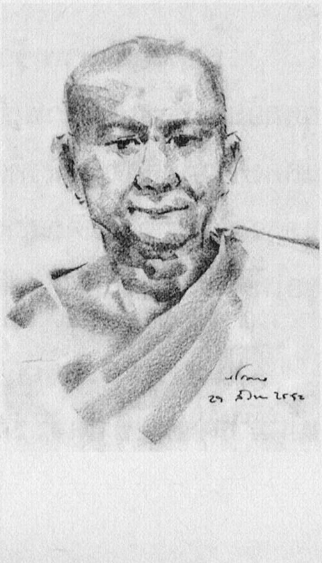
ว่าทุกท่านคงร่วมอนุโมทนาในกุศลเจตนาของข้าพเจ้าดังกล่าว และขอให้ท่านได้รับในบุญกุศลนี้ด้วยเช่นกัน

ซึ่งเนื้อหาแต่ละเรื่องราวในหัวข้อดังกล่าว ข้าพเจ้าได้เขียนไว้ จากประสบการณ์ชีวิตที่ประสบและจากได้สัมผัสเรื่องราวต่างๆ จากบุคคลรอบข้าง จึงสามารถรวบรวมเป็นแง่คิดมานำเสนอ และคิดว่าคงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านได้บ้าง ซึ่งข้าพเจ้าทราบดีว่าความจริงแล้วสิ่งที่ท่านได้คงไม่ใช่ข้อเขียนจากการที่ข้าพเจ้ามานำเสนอมากนัก แต่เป็นคำสอนหรือเกร็ดธรรมะที่นำมาลงปิดท้ายจากหนังสือต่างๆ ถ้าเป็นเช่นนั้นข้าพเจ้าก็ยังคงดีใจด้วยเช่นกัน และหวังว่าถ้าท่านได้อ่านและคิดทบทวนและนำมาปฏิบัติกับชีวิตประจำวันของท่านบ้างแล้วก็จะมีประโยชน์ไม่มากก็น้อย เพราะ **เรื่องของธรรมะเป็นเรื่องที่หลากหลายแล้วแต่จริตของแต่ละบุคคลในการเลือกนำมาใช้ให้เหมาะกับตนได้มากน้อยเพียงใด และจริง ๆ แล้วธรรมโอสถก็ไม่ได้ต้านแต่ภัยพิบัติเพียงอย่างเดียว คุณวิเศษในคุณค่าของธรรมะเหนือทุกอย่าง ที่ในโลกนี้จะใช้คำไหน ๆ มาบรรยายได้** เพียงแต่ท่านต้องรู้จักเลือกให้เหมาะกับตนเท่านั้นก็ประสบกับความสุขและความสำเร็จได้ในที่สุด

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า “หนังสือเรื่องเล่าว่า **“ชุดเกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ” เรื่องสร้างสรรค์กำลังใจภาค ๒** นี้ คงจะให้ประโยชน์ และสาระธรรมเพื่อเป็นข้อคิดและแนวทางการปฏิบัติสำหรับท่านบ้างไม่มากก็น้อยและสนองตามเจตนารมณ์

ของข้าพเจ้าที่มีจุดประสงค์ในการเป็นตัวแทนหนึ่งในการสร้างสรรค์ความคิด นำสิ่งดีๆ มามอบให้กับทุกท่าน ข้าพเจ้าจะยินดีเป็นอย่างมากที่หนังสือในทุกๆ เล่มของกลุ่มเกศแก้วที่ได้จัดทำขึ้นนั้นสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ในการเป็นส่วนหนึ่งในการจุดประกายความคิดเพื่อเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง และส่งผลต่อสังคมส่วนรวมต่อพระพุทธศาสนาและสุดท้ายส่งผลมายังประเทศชาติและกระจายไปยังเพื่อนร่วมโลกได้ในที่สุด ซึ่งก็ถือว่าข้าพเจ้าได้บรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าวนั้นแล้วด้วยเช่นกัน

บุญกุศลใดๆ ที่จะพึงมีพึงได้ในการจัดทำหนังสือเล่มนี้เป็นธรรมทาน ก็ขอให้ทุกๆ ท่านได้รับผลานิสงส์ในบุญกุศลนี้ร่วมกัน ได้ดวงตาเห็นธรรม สำเร็จมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด แต่ถ้าหากยังไม่เข้าถึงพระนิพพานเพียงใดเกิดมาชาติใดก็ตาม ก็ขอให้ได้พบพระพุทธศาสนา และขอให้ทุกชาติมีแต่ความคล่องตัวคำว่าไม่มีจงอย่าได้รู้จักตลอดไป นอกจากนี้ขอถวายบุญกุศลทั้งหมดนี้ แด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระปัจเจกพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ พระอริยเจ้าทุกๆ พระองค์ อันมี**หลวงปู่ปาน วัดบางนมโค** และ **พระราชพรหมยาน วัดท่าซุง** เป็น



ที่สุด พรหม เทวดาทุกๆ ชั้น ท้าวมหาราชทั้ง ๔ พระยายามราช รวมทั้งบิดา มารดา และครูบาอาจารย์ ญาติมิตรผู้ล่วงลับไปแล้ว ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และขอกุศลผลบุญนี้อุทิศให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทุกๆ ท่านตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเมื่อได้รับผลบุญนี้แล้ว ขอให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกัน อย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย รวมทั้งขอแผ่กุศลผลบุญนี้ทั้งหมดให้แก่เพื่อนทั้งหลายในทุกๆ ภพภูมิ ที่กำลังเสวยความทุกข์ ขอจงอนุโมทนาบุญด้วยกัน และผลแห่งบุญนี้จงแผ่นำไปยังทุกท่านให้คลายซึ่งความทุกข์ที่กำลังได้รับต่างๆ และสามารถพ้นจากความทุกข์ได้ในที่สุด ขอให้ท่านพระยายมราชจงเป็นพยานในการบำเพ็ญกุศลในครั้งนี้ด้วยเทอญ

สำหรับตัวข้าพเจ้าเองแล้ว คุณความดี ต่างๆ หรือบุญกุศลอันใดทั้งหมดที่ข้าพเจ้าจะได้รับหรือพึงมีพึงได้เกิดขึ้น เพื่อแสดงความกตัญญูกตเวทิตา ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลทั้งหมดนี้แด่ดวงวิญญาณของคุณย่าง่วยลั้ง แซ่แต้ คุณพ่อสันติ สุตันติวรคุณ ขอให้ดวงวิญญาณไปสู่สุคติภพ มีพระนิพพานเป็นที่ไปในที่สุด

และขอมอบผลบุญทั้งหมดนี้แด่**คุณแม่สิริ สุตันติวรคุณ** ซึ่งเป็น**มารดาของข้าพเจ้า** ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้มีวันนี้ ได้มีโอกาสเป็น

กำลังในการสืบอายุพระพุทธศาสนา และทำประโยชน์ให้กับส่วนรวม จึงเป็นผู้มีพระคุณต่อข้าพเจ้าอย่างสูงสุด ขอให้ท่านมีพลานามัยที่แข็งแรง มีอายุยืนยาวนาน มีปัญญารู้แจ้งในธรรมและเข้าถึงพระนิพพานได้เช่นกัน รวมทั้งอุทิศให้แก่เจ้ากรรมนายเวรของท่าน เมื่อได้รับผลบุญนี้ ขอให้อโหสิกรรมซึ่งกันและกันด้วยเทอญ

สุดท้ายนี้ ขอย้ำเตือนด้วยความปรารถนาดีและจริงใจว่า ขอ**ให้ทุกท่านจงตั้งอยู่ด้วยความไม่ประมาท ชีวิตของคนเรานั้นแสนสั้น เวลาจึงมีค่าอย่างมหาศาล เราควรตั้งเป้าหมายในชีวิตและเดินไปตามเป้าหมายที่วางให้จงได้ภายใต้กรอบของการทำดี พูดดี คิดดี ให้รู้ซึ้งถึงคุณค่าของความเป็นมนุษย์ และใช้ประโยชน์จากคุณค่าดังกล่าวให้สมกับที่มีโอกาสได้เกิดมา**

ชีวิตของคนเราถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการเดินของเข็มนาฬิกาที่ไม่มีวันหยุด และไม่มีวันเดินย้อนกลับ ชีวิตที่ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปไม่อาจย้อนกลับคืนไปได้เช่นกัน แต่ชีวิตในขณะนี้เราได้คิดหรือยังว่าเราได้ทำคุณประโยชน์ให้กับตนและประโยชน์ท่านไว้ดีแล้วหรือยัง และขอฝากข้อคิดสำคัญทิ้งท้ายไว้ว่าจนถึงทุกวันนี้คุณได้รู้จักต้านภัยในใจคุณดีพอแล้วหรือยัง

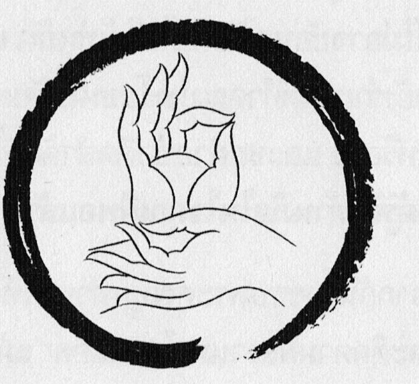
ก่อนจากกันขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้กำลังใจให้ความอนุเคราะห์และติดตามผลงานมาโดยตลอด แม้ว่าจะมีบางท่าน

ที่เห็นว่าหนังสือดังกล่าวเป็นหนังสือที่ขาดคุณสมบัติที่ดีด้วยประการใดๆ ก็ตาม ไม่คู่ควรแก่การนำมาอ่านก็ต้องขออภัยมาไว้ ณ ที่นี้และก็ต้องขอขอบพระคุณที่ท่านกรุณาสละเวลาอันมีค่าของท่านเป็นเกียรติในการติชมหนังสือที่ข้าพเจ้าจัดทำขึ้น และถ้าท่านเห็นว่าหนังสือดังกล่าวนั้นหมดประโยชน์ไร้ซึ่งคุณค่าต่อท่านแล้ว ขอความกรุณาให้ท่านส่งมอบหนังสือนั้น ให้แก่ผู้อื่นที่สนใจต่อไป ก็จะเป็นบุญกุศลอย่างมหาศาล และข้าพเจ้าก็จะขอขอบพระคุณในความกรุณาของท่านมาไว้ ณ ที่นี้ด้วยเช่นกัน

ด้วยความปรารถนาดี

พัชรบูลย์ สุตันติวรคุณ

ประธานกลุ่มเกศแก้ว



สารบัญ ตอนที่ ๑

๑. ยอมรับความผันแปร......๑

๒. พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส......๔

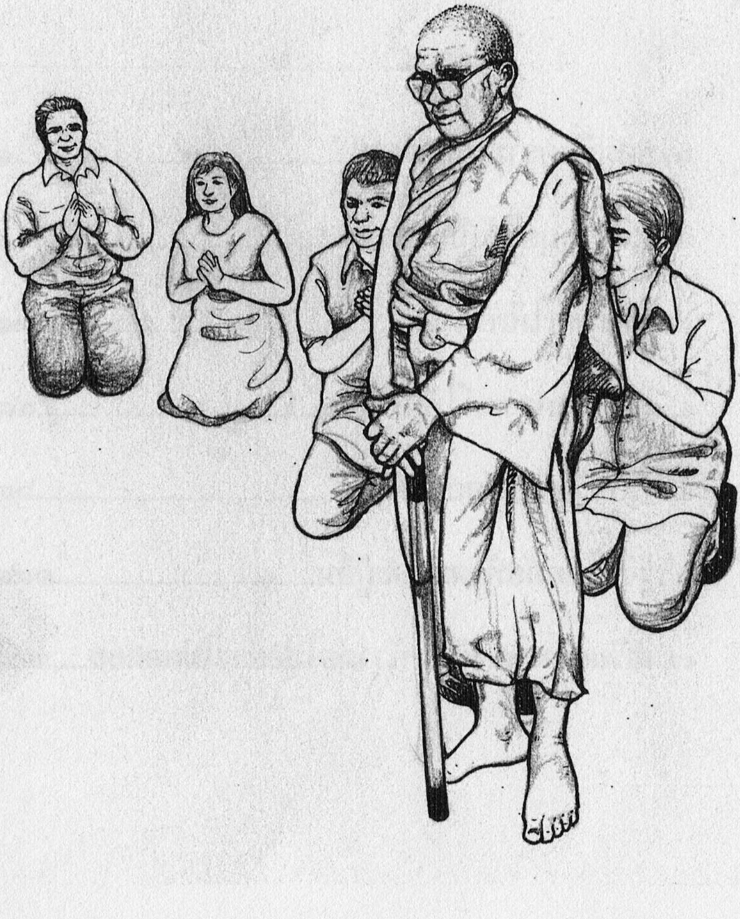
๓. มองโลกให้เป็น......๓๑

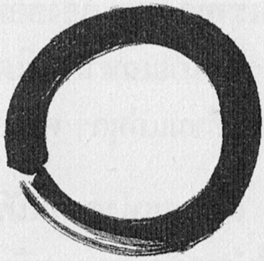
๔. เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค......๔๙

๕. เรียนรู้การปล่อยวาง......๖๓

๖. รู้จักให้อภัยทั้งตนและผู้อื่น......๑๙๑

๗. เสริมสร้างพลังชีวิต ก้าวต่อไปอย่างไม่ถดถอย......๔๐๖





ยอมรับความผันแปร

เส้นทางชีวิตของมนุษย์ ที่ผ่านมาจนถึงจุดจบ ย่อมต้องพานพบสิ่งต่าง ๆ เข้ามามากมายทั้งดีและร้าย และในบางครั้ง**มันอาจจะมีผลถึงกระทำให้ชีวิตเกิดความหักเห** หรือผันแปรเปลี่ยนแปลงไปอย่างคาดไม่ถึง จนยากที่จะทำใจให้ยอมรับมันได้

สิ่งหนึ่งที่เราควรจะเรียนรู้ และทำความเข้าใจก็คือ **มนุษย์กับการเปลี่ยนแปลงหรือความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ** มันเป็นของคู่กัน อย่างไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ มันเป็นของมันอย่างนั้นตามกฎธรรมดา ตามหลักสัจธรรมความจริงของชีวิตในโลก

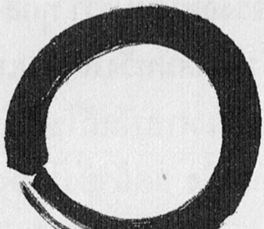
กฎธรรมดานั้น ก็คือ กฎแห่งธรรมชาติ ของความไม่เที่ยง ที่มันย่อมมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป แต่มันให้ความ

เที่ยงตรงเสมอ สำหรับมนุษย์ทุกคน ที่จะต้องได้รับการสัมผัสหรือเผชิญกับสิ่งดังกล่าว ไม่ว่าจะต้องการหรือไม่ก็ตาม **มันเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ที่สุด ซึ่งเราทุกคนจะต้องยอมรับมัน** และมันก็ไม่เคยแบ่งแยกหรือเลือกที่หมายเฉพาะคนใดคนหนึ่ง มันให้ความยุติธรรม และความเท่าเทียมแก่ทุกๆ คนเสมอ

กฎธรรมดา คือกฎแห่งความผันแปรไม่เที่ยง ตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งเราไม่อาจที่จะควบคุมมันได้ ถ้าเราไม่ทำความเข้าใจ รู้ทันมันและทำใจของเราให้ยอมรับ ในกฎของความผันแปร ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาแล้วนั้น ก็ต้องพบกับความเจ็บปวดซ้ำแล้วซ้ำเล่า ที่พร้อมจะตามหลอกหลอนตัวเราเหมือนเงาตามตัวไปอย่างไม่รู้จบ

เมื่อมีเหตุการณ์ต่างๆ ประดังเข้ามาในชีวิต ซึ่งล้วนแล้วแต่ทำให้ชีวิต สับสน วุ่นวาย จนถึงกับบางครั้งยากแก่การตั้งรับมัน หรือบางขณะสิ่งที่ตั้งความหวังไว้ก็ล่มสลายไปอย่างไม่มีชิ้นดี เมื่อเป็นเช่นนี้ **ในเบื้องต้นสิ่งที่เราควรทำเมื่อประสบกับเหตุการณ์ดังกล่าว ก็คือ ทำใจให้ยอมรับการเปลี่ยนแปลง หรือความผันแปรดังกล่าว** เมื่อเราได้พยายามแก้ไขมันอย่างดีที่สุดแล้ว ผลลัพธ์มันจะออกผลมาประการใดดีหรือไม่ก็ตาม ก็ไม่สำคัญ**ประเด็นสำคัญที่สุดในขณะนี้ก็คือ เราจะต้องตั้งสติ_และพร้อมจะยอมรับทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นด้วยความเต็มใจ** และพยายามที่จะฝ่าฟันวิกฤตดังกล่าวให้ผ่านไปได้ด้วยใจที่เข้มแข็ง

สร้างกำลังใจให้กับตัวเอง อย่ายอมแพ้ต่ออุปสรรคทั้งปวง ยอมรับแต่ก็ไม่ท้อ ไม่โทษตัวเองและผู้อื่น เพราะมันไม่เกิดประโยชน์ใดๆ ให้เข้าใจความจริงอย่างหนึ่งว่า **ทุกสิ่งทุกอย่างมันไม่แน่** มีล้มได้ก็ลุกได้ ผิดหวังได้ก็สมหวังได้ ล้มเหลวได้ก็สำเร็จได้ด้วยเช่นกัน ขอจงตั้งสติค่อยๆ หาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว รอวันเวลาที่จะเป็นของเราในวันหนึ่ง_**แต่ถ้ายังไม่ถึงวันนั้นจะด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตามเราก็ต้องยอมรับมัน** ตราบใดที่เราไม่ท้อ สู้กับปัญหาต่างๆ ด้วยใจที่เข้มแข็ง เชื่อว่าปัญหาต่างๆ ย่อมหมดไปได้ในที่สุด แต่ในทางกลับกัน **ถ้าเราหมดหวังท้อถอยยอมแพ้เสียแต่แรกแล้ว ชีวิตของเราข้างหน้าก็คงจะก้าวเดินต่อไปไม่ได้ด้วยเช่นกัน** เท่ากับยกแรกเราแพ้ตั้งแต่เริ่มชกเสียแล้วยกต่อไปก็คงไม่ต้องกล่าวถึง



พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส

เหตุเพราะช่วงชีวิตของคนเรานั้น **ย่อมต้องประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหรือผันแปรได้ตลอดเวลา** ซึ่งเราก็อาจจะเรียกมันว่าเกิดวิกฤต**ในชีวิตก็ย่อมได้** เราจึงควรหายุทธวิธีในการตั้งรับกับมันเพื่อให้เกิดความสูญเสียน้อยที่สุด และอยู่กับมันได้อย่างปกติสุข

ดังนั้นเมื่อชีวิตของเราต้องพบกับความผันแปรในชีวิตซึ่งยากจะรับมันได้ **สิ่งสำคัญลำดับต่อไปที่เราควรทำหลังจากที่ยอมรับความผันแปรแล้ว ก็คือ การรู้จักพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส** เพราะนั่นจะเป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตดำเนินต่อไปได้และมีจุดมุ่งหมายในการที่จะก้าวต่อไปอย่างมีความหวัง

มีตัวอย่างดีๆ ที่จะขอยกมากล่าวอ้าง ชี้ให้เห็นถึงเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากความผันแปร ซึ่ง**การเปลี่ยนแปลงดังกล่าว**

ก็ไม่ใช่อุปสรรคสำคัญ แต่กลับทำให้บุคคลเหล่านั้นได้มีโอกาสทำในสิ่งดีๆ ในชีวิต และมีแรงบันดาลใจมากมายในการสร้างประโยชน์ให้กับผู้อื่น และเพิ่มคุณค่าให้กับชีวิต

เรื่องแรกที่จะกล่าวถึง **เป็นเรื่องที่เกิดในปี ๒๕๔๐ เป็นปีที่เกิดวิกฤตเศรษฐกิจครั้งใหญ่** คิดว่าทุกคนคงจำกันได้ มีบุคคลเป็นจำนวนมาก ที่เคยเป็นมหาเศรษฐีติดอันดับ แต่ต้องเจอพิษร้ายของมัน กลายเป็นบุคคลล้มละลาย หมดเนื้อหมดตัว บางคนก็ต้องจบชีวิตตัวเอง เพราะไม่อาจจะยอมรับความผันแปร ที่เกิดขึ้นกับชีวิตตนได้ แต่มีบุคคลหนึ่งที่เป็นตัวอย่างของบุคคลที่**สู้ชีวิตและยอมรับในชะตากรรม** หรือการพลิกผันดังกล่าวด้วยใจที่เข้มแข็งนั่นก็คือ **คุณศิริวัฒน์ วรเวทวุฒิคุณ เจ้าของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์** ซึ่งเป็นหนึ่งในบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรงในปีนั้น จนต้องปิดกิจการลง เนื่องจากเป็นหนี้ถึง ๗,๐๐๐ ล้านบาท เขากลายเป็นบุคคลล้มละลาย **แต่เขาก็ไม่ย่อท้อ ยอมรับความผันแปร หรือเหตุเปลี่ยนแปลงของชีวิตดังกล่าวและก็สู้ชีวิตต่อไป** ด้วยการขายแซนด์วิชตามโรงพยาบาล แม้จะดูเหมือนว่าไม่ยิ่งใหญ่เหมือนเดิมก็ไม่สำคัญเท่ากับว่า **เขาพร้อมที่จะยืนหยัดต่อสู้ขึ้นใหม่และทำใจยอมรับในทุกสถานการณ์ ที่มันเกิดและมันเป็น** พร้อมรับรู้ในสัจธรรมความจริงของชีวิตมนุษย์ว่าต้องอยู่ภายใต้กฎของความไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอนทั้งนั้นตามกฎธรรมดา หรือกฎธรรมชาติ ที่มัน

ต้องเป็นของมันแบบนั้นตามเหตุและปัจจัย และแล้วจากการยอมรับและรู้จักพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส เขาสามารถตั้งตัวได้ใหม่ ด้วยฐานที่มั่นคงกว่าเดิม และด้วยจิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม เขาได้กล่าวทิ้งท้ายว่า “**ผมอยากจะกลับไปขอบคุณเหตุการณ์เมื่อปี ๔๐ ที่ทำให้ผม มีชีวิตในวันนี้ได้อีกครั้ง**” เพราะเขาได้เรียนรู้ที่จะยืนหยัด และต่อสู้กับมันได้อย่างสำเร็จจนถึงที่สุดด้วยใจที่เข้มแข็งอดทน **นั่นคือเบื้องต้นที่จะต้องทำก็คือ ทำใจยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น** ไม่ว่าจะร้ายแรงประการใดก็ตาม อย่ายอมแพ้ต่อโชคชะตา ไม่ย่อท้ออยู่กับมันให้ได้ในทุกสถานการณ์ที่มันมา และที่มันเป็นไม่คร่ำครวญกล่าวโทษทั้งตนและผู้อื่น เพราะมันก็ไม่ได้เกิดประโยชน์อันใด สิ่งที่ควรทำก็คือให้คิดอยู่เสมอว่า **อะไรจะเกิดเราก็ต้องยอมรับมัน และอยู่กับมันให้ได้อย่างไม่มีข้อแม้ พร้อมทั้งหาทางแก้ไขให้ดีที่สุด** ในทุกย่างก้าวอย่างมีสติ เช่นเดียวกับคุณศิริวัฒน์ เหตุการณ์ครั้งนั้น ทำให้เขาเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้งและสิ่ง**ที่ได้กำไรตามมาจากวิกฤตดังกล่าว ก็คือความเข้มแข็ง แข็งแกร่งกว่าเดิม** และกล้าที่จะเดินสู้ต่อไปไม่ว่าจะเกิดเหตุการณ์ใดที่จะเข้ามาในชีวิต หลังจากนี้จะสร้างความผันแปรในรูปแบบใด ซึ่งอาจจะเลวร้ายกว่าเดิม เขาก็ไม่กลัว พร้อมที่จะตั้งรับและสู้กับมันได้ในทุกสถานการณ์ ในทุกรูปแบบ และในทุกความเปลี่ยนแปลง อันอาจจะเกิดขึ้นได้ในต่อไป และนั่นก็เป็นสิ่งที่เขาภาคภูมิใจมากที่สุดในชีวิต กว่าครั้งใดที่ได้ผ่านพ้นและฟันฝ่ามาได้จนถึงทุกวันนี้ เขาได้กล่าวทิ้ง

ท้ายในที่สุดว่า **"ผมคิดว่าชีวิตผมเข้มแข็งกว่าทุกคนเยอะและรู้คุณค่าของชีวิตมากขึ้น"**

และก็มี**อีกรายหนึ่ง**ที่ควรจะกล่าวถึงเช่นกันคือ**คุณสุนันท์ ศรีจันทรา** ต้องปิดฉากชีวิตนักธุรกิจร้อยล้านจากพิษวิกฤตเศรษฐกิจในปี ๔๐ เช่นกัน เขาได้เล่าถึงชีวิตของเขาภายหลังจากธุรกิจของตนต้องประสบจากการขาดทุนจากภาวะเศรษฐกิจในปีนั้นนับร้อยล้าน ไม่เท่านั้นยังตามมาด้วยหนี้สินเพิ่มอีก ๓๔ ล้านบาท เขาได้ย้อนกลับไปถึงเหตุการณ์ครั้งนั้นเขายังจำได้ดีไม่มีวันลืมและได้กล่าวว่า **"ตอนที่ล้มทั้งบ้านผมเหลือเงินสดอยู่เพียงหนึ่งหมื่นบาทเท่านั้น นอกนั้นคือหนี้"** แน่นอนตอนนั้นเขามีความทุกข์มาก เครียดมืดมนและกดดันมากที่สุดในชีวิต แต่ไม่นานเขาก็ได้คิด และ**เริ่มทำใจให้ยอมรับมัน** จึงลุกขึ้นสู้ เขาได้กล่าวว่า **"ตอนนั้นรู้อย่างเดียวคือต้องทำงาน จะมานั่งช้ำใจ เสียใจ กับความล่มสลาย หรือชีวิตที่ผันแปรของตัวเองอยู่ก็ไม่ได้ มันไม่มีประโยชน์อันใด เสียเวลาเปล่า"** เขาจึงตั้งสติเรียกกำลังใจและลุกขึ้นสู้อีกครั้งพร้อมกับยอมรับความผันแปร เมื่อทุ่มเทให้กับงานใหม่ ก็ไม่มีเวลาให้กับความเสียใจ ไม่นานก็คุ้นชินกับการเป็นหนี้ ทุกวันนี้เขากลายเป็นนักเขียน และนักจัดรายการอิสระ เขากลับพบว่าเขามีชีวิตที่สุขสบายกว่าตอนเป็นผู้บริหารธุรกิจสิ่งพิมพ์เสียอีก แม้ยังมีหนี้นับล้านที่ยังชำระไม่หมดก็ตาม เขากล่าวทิ้งไว้เป็นข้อคิดว่า **"ที่เป็นอยู่ตอนนี้ ผมถือว่ามันเกินกว่าฝันแล้ว และก็ถือว่าดีกว่าเก่าเสียด้วยซ้ำไป เพราะไม่ต้องเหนื่อยเท่าตอน**

หนังสือพิมพ์ยังไม่เจ๊ง” เขาเล่าว่าเพื่อนรุ่นเดียวกันหลายคนพากันอิจฉาชีวิตของเขาในขณะนี้

บุคคลสุดท้ายที่จะกล่าวถึง ก็เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นไม่นาน**เมื่อคราวเกิดอุทกภัยน้ำท่วมใหญ่ในปี ๒๕๕๔** ทุกท่านคงไม่ลืมและไม่อาจจะลืมเหตุการณ์ร้ายในครั้งนั้น ที่นำความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ ทั้งชีวิต และทรัพย์สิน รวมทั้งความเจ็บปวด มันยากที่จะลบเลือนภาพความทรงจำอันขมขื่นให้จางหายไปได้โดยง่าย เพราะมันเป็นภาพของความสะเทือนใจ แห่งความทุกข์ระทม ที่เต็มไปด้วยคราบน้ำตาจากทั่วสารทิศ ทุกหนแห่งมารวมกัน บ้างก็ไร้ที่อยู่บ้างก็สูญสิ้น หมดเนื้อหมดตัว จนคิดปลิดชีวิตตัวเองและบ้างก็ต้องมีอันพลัดพรากจากบุคคลอันเป็นที่รัก แม้ทุกวันนี้บางรายก็ยังตามหากันไม่พบก็มีเช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตาม แม้จะเป็นเรื่องของความผันแปรที่เกิดจากภัยธรรมชาติที่คาดไม่ถึง ซึ่งเรายากที่จะตั้งรับและก็ไม่สามารถที่จะห้ามไม่ให้มันเกิดขึ้นได้ **สิ่งหนึ่งอย่างแรกที่เราจะต้องจำไว้ก็คือ เราต้องยอมรับความผันแปรดังกล่าว และหาทางรับมือกับมันเท่าที่จะทำได้** และถ้าเราได้ทำจนถึงที่สุดแล้วมันก็ไม่สามารถรับมือกับภัยหรือเหตุการณ์นั้นๆ ได้ต่อไป **เราก็ต้องปล่อยวาง และทำใจของเรา พลิกวิกฤตให้เป็นโอกาสจากสถานการณ์ดังกล่าวโดยการหายุทธวิธีที่จะนำพาชีวิตตัวเองจากวิกฤตนั้นๆ ไปสู่หนทางที่ดีที่สุด** กล่าวคือ **ถ้าเราไม่สา**

มารถเปลี่ยนอะไรๆ ที่อยู่รอบตัวเราได้ เราก็จะต้องเปลี่ยนตัวเอง พร้อมที่จะอยู่กับมันได้ในทุกๆอย่างที่เข้ามา ในทุกสถานการณ์ที่มันเป็น**นั่นคือการแก้ปัญหาอย่างหนึ่งที่ดีที่สุด** ในเรื่องนี้ก็จะขอกล่าวถึงเพื่อนรุ่นน้องซึ่งรักและรู้จักสนิทสนมกันดี ชื่อเล่นว่าน้องป๊อป เขาเป็นบุคคลหนึ่งที่เกิดอุทกภัยร้ายแรงเช่นกันครั้งนั้น บ้านของเขาเป็นจุดที่ได้รับความเสียหายอย่างมากทั้งหมู่บ้านท่วมจนไม่อาจจะอาศัยอยู่ได้ ต้องอพยพกันไปทีละบ้าน บ้านของน้องป๊อป ก็ได้รับความสูญเสียจะเรียกว่าเสียหายเกือบทั้งหลังก็ว่าได้ จนไม่สามารถจะอาศัยอยู่ได้ต่อไป ต้องอพยพครอบครัวทั้งหมดไปต่างจังหวัด อาศัยอยู่กับญาติ เพื่อความปลอดภัย ส่วนบริษัทของเขาก็ต้องประสบกับปัญหาเช่นกัน และเสียหายอย่างหนักเนื่องจากอยู่ในจุดที่น้ำผ่านจนไม่อาจจะป้องกันและตั้งรับได้อีกต่อไปจึงต้องปิดกิจการชั่วคราว เนื่องจากน้ำท่วมสูงมากไม่สามารถเปิดทำการได้ต่อไป จึงเป็นช่วงที่เขาอิสระและมีเวลามากกว่าเดิม เพราะตามปกติแล้วเวลาของเขานั้นหมดไปกับการทำงานเสียส่วนใหญ่ เขาเป็นนักธุรกิจที่ยุ่งมาก และงานรัดตัวจนไม่มีที่จะไปสนใจเรื่องอื่นหรือบุคคลอื่นๆได้อีก เรียกได้ว่าชีวิตนี้มีแต่งานเพียงอย่างเดียวเขาคิดแต่เพียงว่า มีงานทำให้เขามีเงินมากมายและนำความสุขมาให้ ก็เพียงพอแล้วสำหรับชีวิตหนึ่ง แต่เมื่อธุรกิจต้องประสบกับปัญหาเนื่องจากลูกค้าที่เขาติดต่อด้วยก็เกิดปัญหาเดียวกันจนงานไม่สามารถดำเนินการต่อไปได้เพราะเป็นธุรกิจรับเหมาก่อสร้าง งานที่เขารับมาก็สูญเสียไม่

น้อยรวมทั้งปัญหาของลูกค้าที่ไม่อาจชำระเงินได้ตามกำหนด ซ้ำร้ายเจ้าหนี้ก็มาทวงในเวลาเดียวกัน ทำให้ขาดความคล่องตัวทั้งตัวเองก็มีปัญหาจะต้องอพยพทั้งบ้านที่อยู่อาศัย กับบริษัทที่ไม่สามารถเปิดทำงานได้อีก เพราะเสียหายอย่างมาก จึงต้องหาทางออกโดยปิดชั่วคราวจำเป็นต้องลอยแพพนักงานออกในขณะนั้น **ความสูญเสียในทุกเรื่องดังกล่าวทำให้เขาทุกข์ใจมาก** เพราะในชีวิตไม่เคยประสบกับความแปรผันอย่างใหญ่หลวงเช่นนี้ ทางออกของเขาเวลานั้นก็คือจมอยู่กับความทุกข์ ได้แต่สาปแช่งและโทษทุกอย่างที่ทำให้เขาเป็น ที่ทำให้เขาไม่สามารถใช้ชีวิตได้เหมือนเดิมหรือแบบเดิมได้อีก แต่โชคก็ยังดีที่ได้เจอกับข้าพเจ้าโดยบังเอิญ และก็ได้ระบายถึงความทุกข์และความสูญเสียที่ได้รับ จนเขาคิดว่าเขาไม่อาจรับและอยู่กับมันได้อีก ข้าพเจ้าจึงได้เตือนสติปลอบและให้กำลังใจให้เข้มแข็ง ต่อสู้ เพราะว่าก็ไม่ได้มีเขาคนเดียวที่เป็นเช่นนี้ มีอีกมากมายที่ต้องประสบชะตากรรมหนักกว่าเขาอีกมาก บางรายเสียสติ บางรายไร้ที่อยู่และก็มีมากรายที่จบชีวิตตัวเองเพราะรับกับความสูญเสียไม่ได้ ถ้าเราคิดถึงตัวเราเพียงด้านเดียว เราก็อาจจะคิดว่าเราโชคร้ายแต่**ถ้าเราลองเทียบกับคนอื่นดูบ้าง มันก็ไม่ร้ายแรงดังที่คิด** ซ้ำร้ายต้องถือว่าเราโชคดีกว่าคนอื่นเสียด้วยซ้ำ ที่ยังมีที่อาศัยครอบครัวก็ยังอยู่ครบ ธุรกิจอาจจะล้มหรือหยุดชะงักบ้างชั่วคราว แต่เราก็สามารถจะกู้มันหรือแก้ไขได้ เพียงแต่รอจังหวะเวลาเท่านั้นตัวเราเองก็ยังมีปัจจัยพอที่จะอยู่ยังชีพอย่างไม่เดือดร้อนมากนัก ซึ่ง

ดีกว่าอีกมากมายที่สิ้นเนื้อประดาตัวไม่เหลืออะไรเลยนอกจากตัวเท่านั้น **สิ่งสำคัญก็คือเราต้องยอมรับความผันแปรดังกล่าวให้ได้ ไม่มีอะไรในเวลานี้ดีเท่ากับเราต้องทำใจยอมรับและสู้กับมันอย่าท้อถอย เพราะเมื่อเราผ่านวิกฤตดังกล่าวไปได้ ชีวิตข้างหน้าก็ย่อมผ่านพ้นไปได้ด้วยดีอย่างไม่มีอะไรต้องกลัวอีกต่อไป**

เมื่อเขาได้คิดทบทวนจากคำพูดที่เตือนสติดังกล่าวก็เปิดใจยอมรับ และเมื่อตั้งหลักได้เขาก็ค่อยๆ แก้ไขปัญหาไปทีละเรื่อง บางเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ก็ยอมรับมัน และปล่อยวางรอจังหวะเวลาไม่คร่ำครวญเหมือนที่ผ่านมาเมื่อเวลามีมากขึ้นเขาจึงได้หวนคิดถึงบุคคลอื่นที่โชคร้ายและประสบชะตากรรม เช่นเดียวกับเขา**ก็อาศัยประโยชน์จากเหตุการณ์ผันแปรดังกล่าวตักตวงประโยชน์จากสิ่งที่มีให้เต็มที่** เนื่องจากวิกฤตดังกล่าวทำให้เขามีเวลามากขึ้น จากเมื่อก่อนที่หาเวลาว่างได้ยากมาก เพราะเวลาหมดไปกับการทำงานเสียเป็นส่วนใหญ่ ประกอบกับความทุกข์ใจที่ได้รับจากตัวเอง และมองถึงความโชคร้ายของบุคคลอื่นรอบ**ตัวทำให้เขาสลดใจกับความไม่เที่ยงของชีวิต** ที่ไม่มีอะไรแน่นอนเป็นหลักประกันได้เลย วันนี้อาจจะมีความสุขสมหวังเพียบพร้อมด้วยเงินทองมากมาย แต่มันก็อาจจะแปรผันได้ในวันหนึ่งและเขาก็ไม่เคยคิดว่าชีวิตที่เรียกว่าประสบความสำเร็จอย่างเขาจะประสบชะตากรรมเหมือนทุกวันนี้เช่นกัน

เมื่อก่อนชีวิตประสบแต่ความสำเร็จมีชื่อเสียง เงินทองมากมายล้วนแต่มีสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต การงานที่เขารับกำลังไปได้ด้วยดีแต่แล้วมันก็แปรผันต้องมีอันเป็นไป ลูกค้าของเขาที่สำคัญและเป็นลูกค้ารายใหญ่หลายราย ก็เกิดปัญหาไม่อาจจะชำระหนี้ และบางรายก็ประสบชะตากรรมต้องหาทางออกผิดๆ ส่วนบางรายก็หนีไปโดยทิ้งภาระหนี้สินให้เขานั่นคือสิ่งที่เกิดขึ้น ทำให้เห็นสัจธรรมของชีวิตว่ามันไม่มีอะไรแน่ ความสุขที่มีอยู่ก็อาจจะจางหายไปในพริบตาเหลือไว้แต่รอยแผลและความทรงจำว่าชีวิตนี่มันก็แค่นั้นไม่มีอะไรที่จะอยู่ค้ำฟ้าได้ตลอดไป

จากบทเรียนดังกล่าวก็เป็นสิ่งที่ดีทำให้เขาได้คิดเริ่มเข้าใจชีวิต เริ่มเข้าใจโลกมากขึ้นและก็เริ่มมองบุคคลอื่นจากเดิมที่คิดถึงแต่ตัวเองและครอบครัวเท่านั้น และจากการยอมรับความผันแปรที่เกิดขึ้นได้เขาก็เริ่มเอาเวลาที่เหลือมากมายจากความผันแปรดังกล่าวมาศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง เพราะมันจะเป็นที่พึ่งในเวลานี้ได้อย่างดีจากปัญหาต่างๆ ที่รุมเร้านำความทุกข์ใจมาให้ และก็ได้คิดว่าชีวิตทางโลกก็ไม่มีอะไรจะรับประกันได้แน่นอน เขากล่าวว่า **“ผมมาคิดได้ว่าเมื่อก่อนนี้ผมก็ไม่รู้ว่าชีวิตของผมจะหาเงินทองไปมากมายเพื่ออะไร ชื่อเสียง เงินทอง ทรัพย์สินต่างๆ ที่เคยมีมันก็ไม่แน่ สักวันหนึ่งมันก็ต้องจางหายไป เมื่อถึงวันหนึ่งที่ต้องเกิดสูญเสีย ไม่ว่าจะด้วยเหตุอันใด ชีวิตมันก็ไม่มีค่าอะไรเลย เมื่อถึงจุดนั้น ทุก**

วันนี้ผมได้คิดผมรู้แล้วว่าชีวิตที่แท้จริงควรจะดำเนินในแบบใด จึงจะมีคุณค่าทั้งวันนี้ และในวันต่อไป เพราะเมื่อวันที่เราจะต้องจากไปจะได้ไม่ต้องเสียใจ และภูมิใจในสิ่งที่ตนได้ทำ”

จากวันนั้น เขาได้อุทิศตนทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมในทุกๆ ที่ที่มีโอกาสเป็นจิตอาสาช่วยผู้ประสบภัยเช่นกัน พร้อมทั้งศึกษาและปฏิบัติธรรมอย่างจริงจัง และเมื่อมีโอกาสมีจังหวะเวลาที่เหมาะสมเขาก็ได้บวชอุทิศตนทำประโยชน์ให้แก่พระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่ง และเมื่อเราย้อนกลับไป ถ้าไม่มีความผันแปรจากอุทกภัยมาเยือนแล้วเขาก็คงไม่มีโอกาสที่จะได้มายืนตรงจุดนี้ ซึ่งเป็น **จุดหักเหของชีวิตที่สำคัญ** สำหรับเขา เป็นชีวิตที่มีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคม มากกว่าเดิมที่ทำอะไรก็เพื่อตัวเองแต่ฝ่ายเดียว และหลังจากสึกแล้ว เขาก็ได้ปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ เข้าใจโลกเข้าใจชีวิตได้มากขึ้น มีจิตใจเยือกเย็นจากการฝึกสมาธิปฏิบัติอย่างจริงจัง และสม่ำเสมอ ทำให้เขาก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและดีไปโดยลำดับสมาธิจิตดีมากจนอาจารย์ทุกท่านกล่าวชม ข้อสำคัญเขานำประโยชน์จากการปฏิบัติมาใช้กับชีวิตประจำวัน สามารถแก้ไขเหตุการณ์ต่างๆที่เข้ามาในชีวิตได้เป็นอย่างดีในทุกๆเรื่อง จนทุกวันนี้ธุรกิจของเขาก็สามารถเปิดดำเนินการได้โดยปกติ จากการค่อยๆแก้ไขปัญหาด้วยสติอย่างใจเย็นโดยลำดับ เขาก็สามารถกู้สถานการณ์ต่างๆได้ แถมดีกว่าเก่าเสียอีก ซ้ำยังปลีกเวลาทำตนให้เป็นประโยชน์กับผู้อื่นควบคู่กันไป จนถึงทุกวันนี้

เขาได้กล่าวขอบคุณเหตุการณ์ในวันนั้น ซึ่งถึงแม้จะเกิดวิกฤตมีเหตุการณ์ผันแปรเกิดขึ้นที่ทำให้ชีวิตเขาเปลี่ยนไป แต่สิ่งหนึ่งที่ถือเป็นโชคก็คือ **ความผันแปรดังกล่าวกลับเป็นเหตุของความผันแปรในชีวิตอย่างใหญ่ ที่นำพาชีวิตของเขาไปในจุดที่ดีที่สุด สำหรับชีวิตเขาด้วยเช่นกัน**

เขาดีใจที่ชีวิตทุกวันนี้เขามีคุณค่ากว่าเดิมมาก ที่ทำให้เขารู้จักมองคนอื่นมากขึ้น รักคนอื่นมากขึ้น เข้าใจคนอื่นมากขึ้น เขารู้สึกว่า เขาเป็นผู้โชคดีที่สุดและมีความสุขกว่าแต่ก่อนมาก

จะเห็นว่ากรณีตัวอย่างที่ยกมาทั้ง ๓ เรื่อง ก็เพื่อชี้ให้เห็นว่า**ไม่มีอะไรที่จะน่ากลัวไปกว่าความคิดและใจของเรา** เมื่อมีความผันแปรเกิดขึ้นทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไป จุดแรกที่เรา**จะต้องทำก็คือ ยอมรับความผันแปรดังกล่าวให้ได้ ต่อไปก็สร้างกำลังใจของเราให้สู้และฝ่าฟันมันไปให้ได้อย่างมีสติ** และเราก็จะรู้ว่าทุกอย่างมันก็ผ่านไปได้ด้วยดี ไม่มีอะไรที่จะฆ่าเราได้นอกจากตัวเราเท่านั้น ความผันแปรดังกล่าว อาจจะนำมาซึ่งความบอบช้ำ พาลให้บางชีวิตต้องจบชีวิตของตน เพราะไม่อาจยอมรับกับสิ่งที่ตนเองประสบหรือเผชิญกับมันได้ จะด้วยวิธีการใดๆ ก็ตามดังนั้น**เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ก็จงหยุดคิดสักนิด แล้วใช้สติของเราใคร่ครวญพิจารณาก็จะพบว่า ไม่ว่าความผันแปรจะออกมารูปแบบใด มันก็ไม่ใช่สิ่งที่ร้ายแรงเกินกว่าที่เราจะตั้งรับได้ และจงพลิกวิกฤตของเราให้เป็นโอกาส** ดังที่กล่าวมา

ขอให้เราคิดว่าอุปสรรคต่างๆ มันมีได้ตลอดเวลา มันพร้อมที่จะถาโถม เล่นงานหรือเข้ามาหาเราอย่างระลอกคลื่น ถ้าเราตั้งรับไม่ดี เราก็อาจจะถูกคลื่นซัดพาไปอย่างไม่มีวันกลับ

ช่วงชีวิตของคนเราทุกคนย่อมต้องพานพบสิ่งที่ผันแปร นำความเปลี่ยนแปลงชีวิตไปในรูปแบบต่างๆ กันทั้งดีร้าย บอบช้ำ ผิดหวัง สมหวัง ฯลฯ ไม่มีอะไรจะรับประกันถึงสิ่งเหล่านี้ ที่มันจะเกิดกับตัวเราจะเป็นเช่นไร แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่ามันจะออกมาในรูปแบบใด **สิ่งที่เราควรทำก็คือยอมรับมันให้ได้ และถึงแม้ว่าสิ่งที่เราได้รับจะออกมาในรูปแบบของสิ่งดีๆ ในชีวิตก็ตาม ก็ต้องเผื่อใจ ไม่หลงทะนงตน ประมาทในชีวิต เพราะสักวันหนึ่งมันก็อาจจะแปรผันในทางตรงกันข้าม** หรือออกในรูปแบบของสิ่งเลวร้ายในชีวิตก็เป็นได้ แต่ก็ไม่ต้องเสียใจ คร่ำครวญหรือคิดสั้นจบชีวิตตนเอง เพราะมันก็ไม่แน่อีก ต่อไปร้ายก็อาจจะกลายเป็นดี ดังกรณีบุคคลที่ยกมาให้เห็น เป็นตัวอย่าง **ดังนั้นจงทำใจให้เป็นกลาง ไม่ยินดีและยินร้ายกับอะไรทั้งหมด** แต่อยู่บนโลกด้วยการทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดด้วยสติและปัญญาทั้งประโยชน์ตน และประโยชน์ท่าน ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรคงที่ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไปเท่านั้นจงจำไว้ว่า **ความผันแปรไม่ใช่เป็นการหยุดของทุกสิ่ง แต่มันเป็นการเปิดฉากของการเริ่มต้นในการต่อสู้ ในเสี้ยวหนึ่งของชีวิตของคนเราเท่านั้น ไม่ว่าอะไรๆ จะเกิดขึ้นก็ไม่สำคัญเท่ากับการรักษาใจของเรา**

ก่อนจะจบในเรื่องดังกล่าว **ขอยกเอาเรื่องและคำสอนที่น่าสนใจมาแถมท้ายประกอบ** เพื่อเป็นข้อคิดและกำลังใจสำหรับชีวิตของทุกท่านดังนี้

คัดมาจากหนังสือ คู่มือ หยุดทุกข์ ของพระยุทธนา เตชปัญโญ(หนังสือที่จะทำให้คุณเห็นความทุกข์เป็นแค่เรื่องจิ๊บๆ)

* * *

เรื่องแรก

ให้ยอมรับความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญ

เวลามีเรื่องมีเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นในชีวิต เราต้องกล้ายอมรับสภาพความเป็นจริงนั้น และเผชิญหน้ากับมันอย่างเต็มใจโดยไม่หวั่นไหวถึงแม้ระยะแรกยังทำใจไม่ได้ อาจต้องเจ็บปวดรวดร้าว ท้อแท้ เป็นธรรมดาของใจเรา ต้องรอเวลาสักระยะหนึ่งเพื่อปรับสภาพให้เป็นปกติและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้

ถึงแม้ใจจะทุกข์ทรมานบ้างก็ไม่นานนัก เดี๋ยวก็จางหายไปความเจ็บปวดผิดหวังจะหมดไปด้วย เพียงแต่เราต้องกล้าหาญเผชิญหน้ากับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้น จะทำให้จิตใจเราแข็งแกร่งกว่าเดิมทำให้ชีวิตมีวัคซีนคุ้มกันทนทานต่อปัญหาต่างๆยิ่งกว่าเดิม

จึงกล่าวได้ว่า “คนไม่กล้า ตายหลายครั้ง คนกล้า ตายครั้งเดียว” และ “เกิดมาคนเดียวตายไปคนเดียว จึงไม่ห่วงกังวลกับสิ่งใด”

จงกล้ายอมรับกับความผิดหวัง เจ็บปวด สูญเสียแล้วปรับปรุงแก้ไขให้ดี ถูกต้องที่สุด ถ้าจะทุกข์ก็ทรมานเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่ถ้าเราหลีกหนีไม่ยอมเผชิญหน้ากับมัน เราก็จะเป็นทุกข์ซ้ำๆ ซากๆ อย่างไม่จบสิ้น

เรื่องที่สอง

ให้ยอมรับ แต่ต้องแก้ไข

คนเราทุกข์ใจเพราะไปยอมรับในสิ่งที่ต้องแก้ไขและไปแก้ไขในสิ่งที่ต้องยอมรับ

ทุกคนต้องมีสิ่งที่บกพร่องไม่ประการใดก็ประการหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นข้อบกพร่องของความคิด การกระทำ คำพูด สิ่งเหล่านี้ สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ อย่าพยายามให้ผู้อื่นหรือสังคมยอมรับเราท่าเดียว แต่เราต้องมีความคิด คำพูด การกระทำที่บริสุทธิ์ยุติธรรมถูกต้อง อย่าไปดูว่าใครจะยอมรับหรือไม่ ให้ยอมรับตัวเองว่าเราทำดีที่สุดแล้ว จงเข้าใจและพอใจตัวเอง

คนเราต้องแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด ปัญหาใดแก้ไขด้วยการยอมรับก็ควรฝึกจิตใจให้ยอมรับสิ่งนั้นให้ได้ เช่นเรื่องการ

พลัดพรากสูญเสียกับบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักผูกผัน หรือปัญหาถูกนินทาว่าร้ายอิจฉาริษยา หรือมีหนี้สิน กิจการล้มจนหมดตัว หรือสามี แฟนทิ้งไปมีใหม่ จงยอมรับสภาพความจริงว่ามันเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิตที่จะต้องพบเจอกับเรื่องดีบ้าง ร้ายบ้าง ผิดหวังบ้าง สูญเสียบ้าง อย่าตกใจ ให้ทำใจยอมรับมัน แล้วลืมมันไป ให้คิดเสียว่าจงสงบใจเข้าสู่สมาธิ แล้วพิจารณาปลดปล่อยอารมณ์การยึดติด ทำใจให้ว่างเบาสบายที่สุด อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน

จงสลัดโยนทิ้งความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ออกไปจากจิต แล้วจงคิดตรงข้ามแบบใหม่ที่ทำให้ไม่เป็นทุกข์ ความคิดคือความทุกข์ ถ้าคิดให้ถูกให้เป็น ความทุกข์จะไม่มี

เรื่องดีๆ จากพระไพศาล วิสาโล

คัดมาจากหนังสือ อัตตา ทำให้ใจเราหนัก ความรักทำให้ตัวเราเบา

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถ
ที่จะปรับตัวปรับใจได้ในแทบทุกสถานการณ์
ไม่ว่าเจ็บป่วย พิการ สูญเสียคนรัก
หรือแม้แต่ติดคุก ทั้งๆ ที่เป็นทุกข์อย่างยิ่ง
ตอนประสบเภทภัยใหม่ๆ แต่หากไม่ตีอกชกหัวตัวเอง
ไม่มัวอาลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต
ไม่ช้าก็เร็วย่อมยอมรับและทำใจได้กับความเปลี่ยนแปลง
บางคนกลับมีความสุขยิ่งกว่าตอนเกิดเหตุการณ์ด้วยซ้ำ

ในภาวะเศรษฐกิจถดถอยแบบนี้ ถึงแม้เราจะลำบากกว่าเดิมแต่เราจะรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลงหากเรานึกถึงคนอื่นที่ทุกข์กว่าเรา คนเหล่านี้อาจอยู่ข้างๆ เราหรือพบเห็นตามข่าวโทรทัศน์ตามหน้าหนังสือพิมพ์หลายคนตกงาน หลายคนมีหนี้ท่วมตัว หลายคนไม่รู้จักคำว่ากินอิ่มนอนอุ่น ความทุกข์ของคนเหล่านี้บอกให้รู้ว่า เรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก

ความสุขไม่ถดถอย
แม้เศรษฐกิจตกต่ำ

สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ มิได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก หากวางใจให้เป็นปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ไม่ว่ามีอะไรมากระทบเรา ก็ไม่อาจกระเทือนไปถึงใจได้ ดังนั้น แม้เศรษฐกิจจะถดถอย ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณภาพชีวิตของเราจะถดถอยไปด้วย แม้การส่งออกจะติดลบ ก็ใช่ว่าความสุขของเราจะติดลบไปด้วย

ตรงกันข้ามความสุขของเราสามารถเพิ่มเป็นบวก สวนกระแสเศรษฐกิจได้ หากเราวางใจและใช้ชีวิตให้เป็น

ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ยั่งยืน

ไม่นานวิกฤตเศรษฐกิจครั้งนี้ก็จะต้องผ่านพ้นไป

เช่นเดียวกับวิกฤตปี ๔๐ ที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว

ขอให้เรามีกำลังใจที่จะก้าวข้ามวิกฤตนี้ให้ได้

สักวันหนึ่งพายุฝนก็จะผ่านพ้น

เช้าวันใหม่ที่สดใสจะปรากฏ

แต่วันนั้นจะมาถึงเมื่อไร ไม่สำคัญเท่ากับ

การทำทุกวันนี้หรือชั่วโมงนี้ให้ดีที่สุด

ถึงที่สุดแล้วอย่าลืมบทเรียนสำคัญที่วิกฤตการณ์ครั้งนี้สอนเรานั่นคือ ความไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอนหรือยั่งยืน รวยแค่ไหนก็จนได้ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ล้มละลายได้ เจริญกับเสื่อมเป็นของคู่กัน

วิกฤตเศรษฐกิจไม่ว่าครั้งไหน เกิดขึ้นได้ก็เพราะความประมาทว่าทุกอย่างควบคุมได้ จัดการได้ รวมทั้งไม่เผื่อใจไว้ว่าสถานการณ์อาจผันแปรได้ เมื่อไม่เตรียมใจรับมือกับความตกต่ำจึงเป็นทุกข์เมื่อภาวะตกต่ำเกิดขึ้น เป็นเพราะปล่อยใจเพลิดเพลินในยามรุ่งเรือง เมื่อถึงคราวตกต่ำจึงร่ำไห้ ต่อเมื่อไม่เหลิงยามเจริญ ยามเสื่อมจึงไม่เศร้า

หากระลึกถึงสัจธรรมข้อนี้อยู่เสมอเราจะทำใจกับความล้มเหลวในวันนี้ได้มากขึ้น และไม่เหลิงไปกับความสำเร็จในวันพรุ่งนี้ ไม่ว่าชีวิตและโลกจะผันผวนปรวนแปรเพียงใด ก็ยังรักษาใจให้ปกติสุขได้

มีทางออกเสมอ

“ความทุกข์ในชีวิตนั้นมีทางออกอยู่เสมอ
แม้ความพลัดพรากสูญเสียบางอย่าง
ไม่มีวันที่เราจะเอากลับคืนมาได้
แต่เราก็ยังมีโอกาสที่จะยกจิต
ให้หลุดจากความทุกข์ได้
ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด
ขอเพียงแต่เราไม่หมกมุ่นเจ่าจุกกับปัญหา
หากมองให้พ้นจากปัญหาของตนออกไป
เราอาจเห็นทางออกหรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เรา
ไม่จมปลักอยู่กับความรู้สึกนึกคิดที่บั่นทอนตนเอง”

พระไพศาล วิสาโล

www.watthasung.com

คำสอนกินใจเกี่ยวกับความไม่เที่ยง ความผันแปรของชีวิต

(๑) คำสอนของหลวงพ่อพระราชพรหมยาน วัดท่าซุง จ.อุทัยธานี

เราเกิดมาเพื่อประสบกับความทุกข์ คนที่เกิดมาแล้วทุกคนจะไม่มีทุกข์เป็นไม่มี ถ้าหากว่าเรายังยึดถือว่า ร่างกายเป็นของเรา ทรัพย์สินเป็นของเรา ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงเป็นของเรา อารมณ์ทุกข์มันก็เกิด เกิดเพราะว่าเราเกาะที่เรียกว่าอุปทาน

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง โลกธรรมแปดประการคือ มีลาภดีใจลาภสลายตัวไปเสียใจ มียศดีใจ ยศสลายตัวไปเสียใจ มีความสุขในกามคุณดีใจ ความสุขหมดไปร้อนใจ ได้รับคำนินทาเดือดร้อน ได้รับคำสรรเสริญมีสุข

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พวกเราใช้อารมณ์คิดอยู่เสมอว่า **ทุกข์นี้เป็นกฎธรรมดาของโลกที่เราไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ถ้ามันเกิดขึ้นกับเราก็ถือว่าช่างมันเป็นธรรมดา ทุกอย่างเราทำงานตามหน้าที่**

www.watthasung.com

(๒) คำสอนของหลวงปู่สิม พุทธาจาโร

เมื่อสิ่งที่ไม่เที่ยงนั้นแหละ มาถึงบุคคลใด บุคคลนั้นจะต้องรู้เท่าทัน อย่าไปยึดเอาถือเอา เมื่อไปยึดสิ่งใด ถือสิ่งใด สิ่งนั้นไม่เป็นไปตามใจหวัง ก็เกิดความทุกข์ขึ้นมา ถ้าไม่ยึดเอาถือเอา เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมีความไม่เที่ยงอย่างนี้ มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป เกิดขึ้นใหม่ตั้งอยู่ ก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เป็นอยู่อย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าคน สัตว์ วัตถุธาตุทั้งหลาย มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอนอย่างนี้

คนเราโดยมาก มักถืออุปสรรคเป็นเครื่องบั่นทอนกำลังใจเลยท้อแท้ที่จะแก้ไขปรับปรุงหรือดำเนินกิจการให้รุดหน้าต่อไป

ส่วนผู้ที่มีความเข้มแข็ง หรือจะทำจิตใจของตนให้

เข้มแข็งต่อไป จะต้องถืออุปสรรคอันตรายต่างๆ เป็นสิ่งที่จะช่วยสร้างเสริมบารมีของตนให้เพิ่มขึ้น

ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของที่จะต้องตายลงโดยแน่นอน เวลานี้อาจได้ยินข่าวมรณกรรมของผู้อื่นของพระอื่น แต่อีกไม่นานข่าวนั้นจะต้องเป็นของเราบ้าง เพราะชีวิตทุกชีวิตจะต้องเป็นไปในลักษณะนี้ทั้งนั้น...ฉะนั้น อย่าประมาทเรื่องความตาย ให้เร่งภาวนาทำจิตใจให้หมดกิเลส หมดทุกข์หมดร้อนให้ได้ก่อนความตายจะมาถึง

คำสอนของหลวงพ่อชุมพล พลปญฺโญ ในเรื่องสันติรำลึก

อุปสรรคที่มาทำให้คนโง่ท้อถอยนั้น เป็นยาชูกำลังอย่างวิเศษของคนฉลาดทีเดียว

เมื่อเห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติธรรมดา ความปีติและศรัทธาจะดับหายไป สิ่งทั้งหลายก็จะกลายเป็น “เช่นนั้นเอง” หรือ “ตถตา” คือไม่สูง ไม่ต่ำ ไม่ดี ไม่ชั่ว ไม่บริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ไม่บุญ ไม่บาป ไม่สะอาด ไม่สกปรก ไม่น่ารัก ไม่น่าเกลียด เพราะว่ามันเป็น “ตถตา” คือ “เช่นนั้นเอง” โดยประการทั้งปวง

คำคมคารมปราชญ์

ชีวิตไม่เที่ยง

“เพียงแค่ใบไม้ร่วง

ดอกไม้โรย อาทิตย์อัสดง

ก็สอนถึงความไม่เที่ยงของชีวิต

ในขณะที่ขุนเขาอันมโหฬาร

และท้องฟ้าอันไร้ขอบเขต

ก็เตือนเราให้ตระหนักว่า

มนุษย์นั้นช่างเล็กกระจิริด

ไม่ต่างจากฝุ่นในจักรวาล

หาได้ใหญ่โตคับโลกไม่”

รินใจ

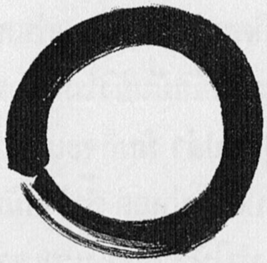
“ในยามท้อแท้หรือทุกข์ใจ
ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่า
การสร้างกำลังใจให้อดทนเข้มแข็ง
และเปี่ยมด้วยความหวังว่า
พรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้”

ด้วยใจที่มั่นคงกว่าเดิม

“แม้ต้นไม้จะถูกไฟป่าเผาผลาญจนดำราวกับถ่าน
แต่ก็ไม่ยอมล้มหรือตายง่ายๆ
เมื่อวันและเดือนผ่านไป ใบอ่อนก็ทยอยกันผลิออกมา
ขณะที่ลำต้นก็ค่อยๆ กร้านแกร่ง และยอดก็ทะยานสูงขึ้นเรื่อยๆ
ชีวิตนั้นไม่เคยยอมแพ้ต่อภัยคุกคามใดๆ
หากรอเวลาที่จะหยัดยืนขึ้นใหม่ด้วยความเข้มแข็งยิ่งกว่าเดิม
วันนี้เราจะล้มเพราะถูกทุกข์กระหน่ำ
แต่ขอให้มั่นใจว่าพรุ่งนี้เราจะสามารถลุกขึ้นได้ใหม่

ไม่มีทุกข์ภัยใดๆ ที่จีรังยั่งยืน ไม่มีราตรีใดที่มืดมนไปตลอด
ขอเพียงแต่เราอดทน รู้จักรอคอย มีศรัทธาในชีวิต
ระดมสติและปัญญาเพื่อเป็นพลังให้แก่จิตใจ
ไม่นานวันใหม่ย่อมมาถึง ทุกข์ภัยย่อมหมดไป
แล้ววันนั้นเราจะแย้มยิ้มได้อีกครั้งหนึ่ง
ด้วยใจที่มั่นคงกว่าเดิม”

รินใจ



มองโลกให้เป็น

บ่อยครั้งที่ชีวิตของคนเราต้องประสบกับมรสุมชีวิตเรียกว่าเกิดเคราะห์กรรมกระหน่ำซ้ำเติม เข้ามาอย่างคาดไม่ถึงนอกจากใน**เบื้องต้นเราต้องทำใจให้ยอมรับ**กับเหตุการณ์ผันแปรที่เกิดขึ้นตามที่กล่าวมาแล้ว **ความสำคัญอีกประการหนึ่ง** เรา**จะต้องทำความเข้าใจถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่เราประสบพร้อมทั้งสร้างกำลังใจให้กับตัวเอง** เพื่อเป็นแรงผลักดันในการขับเคลื่อนอุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ที่กำลังรุมเร้าเหล่านั้น ให้คลี่คลายและหมดไปได้ในที่สุด

ดังนั้นตราบใดที่ปัญหาต่างๆ มันยังคงดำเนินอยู่หรืออาจจะเกิดเคราะห์กรรมผ่านเข้ามา ซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนทำให้เราท้อใจและเหนื่อยหน่าย **สิ่งที่เราควรทำที่สุดในเวลานั้น และต้องทำให้ได้ในทุกสถานการณ์ ทุกเวลา ก็คือการรักษาใจของเรา** เพราะ

ว่าถ้าใจเราดีเสียแล้ว ทุกอย่างก็จะต้องดีตามไปด้วยอย่างไม่ต้องสงสัย ถึงแม้ว่าสถานการณ์ต่างๆ ยังเลวร้ายหรือไม่อาจคลี่คลายหรือหาทางออกใดๆ ได้ก็ตามทีก็ช่างมัน อย่าสนใจ ให้เข้าใจอย่างหนึ่งว่า **ตราบใดเหตุและปัจจัยมันยังไม่พร้อมแล้ว แม้เราจะดิ้นไปกับมันมากเท่าไรก็สูญเปล่า** มันก็จะเพิ่มกำลังมัดตัวเราแน่นมากขึ้น มากขึ้น จนถึงกับดิ้นไม่หลุด ซ้ำร้ายมันอาจจะแผลงฤทธิ์กัดกลืนกินเราทุกขณะ ทำให้ชีวิตของเราเลวร้ายมากขึ้นจนยากแก่การแก้ไข **ทางออกที่ดีที่สุดในขณะนี้ก็คือ การเฝ้ารอจังหวะเวลาและโอกาสที่เหมาะสม** เพื่อหาทางแก้ปัญหาต่างๆ แต่ในระหว่างรอและยังไม่มีจังหวะและโอกาสก็ไม่ต้องเสียใจ ไม่ต้องหมดหวังสิ่งที่เราทำได้ และ**ควรมีประจำตัวของเราก็คือการรู้จักมองโลกให้เป็น** มองโลกอย่างสร้างสรรค์ เพื่อสร้างและเป็นกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต

การมองโลกให้เป็นก็คือ การรู้จักมองโลกในแง่บวกเพื่อสร้างมิใช่เพื่อทำลาย และจะต้องอยู่ในพื้นฐานของความเป็นจริง สิ่งสำคัญก็คือจะต้องยังประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านด้วย ในแง่ของความเป็นจริงนั้น เราจะต้องเข้าใจและตระหนักถึงความเป็นจริงอย่างหนึ่งว่า ชีวิตของคนเรานั้นมันย่อมมีขึ้นและมีลงอยู่เสมอ ไม่มีใครในโลกนี้ที่จะโชคร้ายประสบเคราะห์กรรมได้ทั้งชีวิตและในทางตรงกันข้ามก็ไม่มีใครโชคดีประสบแต่ความสุขสมหวังมีแต่โชคไปได้ตลอดเช่นกัน **เหรียญย่อมมี ๒ ด้านเสมอ จึงไม่ควรท้อใจ ท้อถอยเมื่อประสบกับ**

เคราะห์กรรมผิดหวัง และก็ไม่ควรหลงระเริงประมาทเมื่อประสบกับความโชคดีมีความสุขสมหวังในชีวิตเช่นกัน

ดังนั้น แม้เสี้ยวหนึ่งในชีวิตบางช่วงของเราอาจจะเจอเคราะห์กรรมพัดผ่านเข้ามามากมาย แต่ถ้าเรา**เข้าใจโลก เข้าใจชีวิต ทำใจของเราเป็นกลาง** ลองทบทวนมองย้อนกลับไปดูก็จะเห็นว่ามีอีกในหลายช่วงชีวิตของเราที่ผ่านๆ มา ชีวิตของเราก็เคยประสบกับความโชคดีสมหวังอย่างไม่คาดฝันให้เป็นยาชูกำลังใจของเราอย่างบ่อยๆ ก็มีไม่น้อยเช่นกัน **โชคกับเคราะห์ย่อมเป็นของคู่กันเสมอ** ทุกคนย่อมต้องเคยประสบกันมาแล้วทั้งนั้น

ถ้าเรารู้จักมองโลกให้เป็น มองโลกให้ถูกเราก็จะพบว่า**ประเด็นสำคัญมันอยู่ที่มุมมองของเราที่จะออกมาในรูปของการสร้างหรือทำลายอันไหนมีมากกว่ากัน** เพราะก็มีอยู่บ่อยครั้งที่เรามักจะเกรงกลัวไปเกินเหตุ หรือมักจะติดการมองโลกในแง่ร้าย แง่ทำลายฝ่ายเดียว โดยคิดเอาเองว่า สิ่งที่เราประสบนั้นมันแย่มากเกินกว่าจะรับได้ ทั้งที่บางเหตุการณ์หรือเรื่องที่เราประสบกับเป็นสิ่งที่เล็กน้อยเท่านั้นถ้าเทียบกับบุคคลอื่นๆ หรืออาจจะเป็นเรื่องปกติด้วยซ้ำสำหรับอีกหลายคน **ประเด็นจึงอยู่ที่มุมมองชีวิตของแต่ละบุคคล** กล่าวได้ว่ามุมมองของแต่ละบุคคล**ย่อมแตกต่างกันไปตามความคิด หรือยึดถือของแต่ละบุคคลไป**

ดังนั้นความโชคดีหรือโชคร้าย จึงขึ้นอยู่กับมุมมองของแต่ละบุคคลด้วยเช่นกัน จึงไม่มีตัวบ่งชี้ความถูกหรือความผิดได้อย่างแน่ชัดมันอยู่ที่ค่าของความคิดดังกล่าวของเรามีค่าของสิ่งใดมากกว่ากันตัวเราเท่านั้นจะเป็นผู้กำหนด จึงอยู่ที่ว่าเราเอาอะไรเป็นตัวกำหนดกับสิ่งใดเป็นบรรทัดฐาน **เพราะมันก็ไม่ใช่ข้อสรุปทั้งนั้น** ไม่มีใครจะมาชี้ความถูกหรือผิดให้กับใครได้เพราะถ้ามันถูกของตนก็อาจจะไม่ถูกของคนอื่น และในขณะเดียวกัน ถูกของคนอื่นก็อาจจะไม่ถูกกับของตนแต่ถ้าถูกของตนและคนอื่นอาจจะคิดว่าแน่แล้วซึ่งมันก็ยังไม่แน่อีกเช่นกัน**เพราะมันก็ขึ้นอยู่กับความพอใจทั้งสิ้น และความพอใจก็ไม่ใช่เครื่องวัดที่ถูกต้อง** แต่มันถูกต้องสำหรับคนที่พอใจก็เท่านั้นจึงอยู่เหตุและผลของใครจะเอนเอียงไปทางฝ่ายใดมากกว่ากัน

ไม้เมตรนั้นยาวเมื่อเทียบกับดินสอ แต่กลายเป็นสั้นเมื่อเทียบกับเสาไฟฟ้า ยาวหรือสั้นโชคดีหรือเคราะห์ร้าย ล้วนขึ้นอยู่กับการเปรียบเทียบสุขหรือทุกข์จึงขึ้นอยู่กับมุมมองของเราเอง การเปรียบเทียบเพื่อให้เรามีความสุขใจและสร้างกำลังใจจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญมากในการแก้ปัญหา หรือจะเรียกว่าเป็นยุทธวิธีหนึ่งก็ว่าได้ **เสียอะไรก็เสียได้แต่อย่าเสียใจเด็ดขาด** ดังนั้นเราต้องประคองใจของเราไปให้ได้จนถึงที่สุด แม้ว่าเรายังไม่อาจจะแก้ปัญหาได้ในขณะนี้ก็ต้องปล่อยไป ค่อยๆ ประคองชีวิตช่วงนั้นเพื่อให้มันผ่านพ้นไปได้อย่างดีที่สุด จนกว่าจะถึงวันและเวลาที่โอกาสเปิด ให้เราพบหนทางในการแก้ไขมัน

ได้ในเวลาต่อมา **แต่ถ้าในขณะนั้น เรายังไม่พบหนทางเหล่านั้น ก็ไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับเราจะต้องรักษาใจของเราให้ดี มองโลกให้เป็น** เพื่อเป็นการสร้างเสริมกำลังใจในการต่อสู้กับปัญหาจนกว่าจะถึงวันและเวลาตามที่กล่าวมา

สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่ในช่วงเวลาระหว่างรอคอยนั้นเราสามารถสร้างสรรค์ความคิด หรือมีมุมมองอย่างไรเพื่อพยุงชีวิตของเรายืนหยัดให้ได้ตลอดรอดฝั่ง เพราะการมองโลกอย่างถูกทางหรือ**การมองโลกให้เป็น เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมากเช่น**กัน**ในการที่จะสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงชีวิตของเราในทางบวกหรือถดถอยชีวิตตัวเองให้ติดลบ** สิ่งสำคัญจึงอยู่ที่ความคิดของเราว่าจะคิดไปในด้านใดมากกว่ากันดังมีคำพูดในเรื่องนี้ไว้ว่า **“สิ่งแย่ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา มองให้ดีก็อาจจะพบว่ามันคือโชคที่แฝงมาในรูปของเคราะห์”** และถ้าเราคิดในด้านบวกหรือด้านดีอยู่เสมอเราก็จะพบว่า **“อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ยังดี ที่ไม่แย่ไปกว่านั้น”**

มีข้อคิดดีๆ ที่นำมาลงไว้ให้พิจารณาจากหนังสือ **“อัตตาทำให้เราหนัก ความรักทำให้ตัวเราเบา”** ในเรื่องของการมองโลกให้เป็นเห็นว่าน่าสนใจและมีประโยชน์มากดังนี้

วันหนึ่งครูชูกระดาษแผ่นหนึ่งให้นักเรียนดูแล้วถามว่า นักเรียนเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นบอกเห็นกากบาทสีดำอยู่มุมซ้ายของกระดาษ ครูจึงถามว่าแล้วนักเรียนไม่เห็นสีขาว

ของกระดาษเลยหรือบทเรียนครั้งนั้นประทับใจเด็กคนหนึ่งมาก **ทำให้เขาพยายามมองหาด้านดีจากทุกสิ่ง ส่งผลให้ชีวิตเขาเปลี่ยนไป** เด็กคนนั้นคือ**โคฟี่ อานัน** ซึ่งต่อมาได้เป็นเลขาธิการสหประชาชาติ และได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

ทุกวันนี้ที่เราทุกข์เป็นเพราะเรามองเห็นแต่กากบาทสีดำใช่ไหมเราไม่เห็นสีขาวของกระดาษเลยเพราะอะไร เป็นเพราะว่ามันปกติเกินไปใช่หรือเปล่า มันธรรมดาจนเรามองข้ามไม่ใส่ใจมัน ในทำนองเดียวกัน คนทั่วไปมักมองว่าการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย กินอิ่มนอนอุ่นมีพ่อแม่ลูกอยู่กับเราเป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต ผู้คนจึงมองข้ามไป แต่กลับไปใส่ใจกับการมีเงินทองน้อยลง เมื่อเห็นแค่นั้นจึงรู้สึกเป็นทุกข์

ชีวิตเรามีสิ่งดีๆ มากมาย

ส่วนสิ่งไม่ดีอาจมีไม่มาก แต่พอเราไปจดจ่อกับมัน

เหมือนนักเรียนที่เห็นแต่กากบาทสีดำในกระดาษ

เราจึงเป็นทุกข์

แต่เมื่อใดสิ่งที่มีอยู่เกิดหายไป เราถึงจะเห็นความสำคัญของมัน

และนึกเสียใจที่มองข้ามมันไป

เราไม่เคยเห็นว่าอากาศเป็นสิ่งสำคัญ เพราะว่าเรารู้สึกว่ามันคือสิทธิ์ของเราที่จะได้อากาศที่บริสุทธิ์ เราไม่เคยรู้สึกว่าการที่พ่อแม่ยังอยู่กับเราเป็นโชคอันประเสริฐ เพราะเราคิดเอาเองว่าท่านจะอยู่กับเราไปตลอด แต่นั่นคือความประมาท เพราะว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านจากไปเมื่อใดก็ตามที่อากาศหดหายไป เราถึงจะได้คิดว่าเราเคยมีสิ่งดีๆ หรือสิ่งประเสริฐอยู่กับตัว

เวลาเงินหายทำไมเราถึงเป็นทุกข์ ใช่หรือไม่ว่าเป็นเพราะใจเราไปจดจ่ออยู่กับเงินที่หาย แต่เราลืมไปว่าเรายังมีเงินอีกมากมายมากกว่าที่หายไปหลายร้อยหลายพันเท่า ถ้าเราใส่ใจกับเงินจำนวนมากมายที่เรายังมีอยู่ เราจะทุกข์น้อยลง เงินร้อยที่หายจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย

มีเศรษฐีนีคนหนึ่งถูกโกงไป ๖๐ ล้าน เธอทุกข์ใจมากในวันแรก แต่วันต่อมาเธอกลับร่าเริงแจ่มใส เมื่อมีคนถาม เธอก็ตอบว่า ถึงแม้เงินจะหาย แต่เธอก็ยังมีบ้านที่อบอุ่น มีอาหารที่อร่อย ยังมีชีวิตที่สุขสบาย ดังนั้นจะทุกข์ไปทำไม

ขอให้สังเกตว่า คนเราทุกข์เพราะเรามักไปให้ความสนใจกับสิ่งที่เราไม่มีหรือหายไป แทนที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรามี พอลองเปลี่ยนมุมมองจากกากบาทสีดำมาอยู่ที่สีขาวของกระดาษ เราจะรู้สึกดีขึ้นมากกับชีวิต **ลองมองให้เห็น ของดีอยู่ใกล้ตัวเรานี่เอง ไม่ใช่แค่ใกล้ตัว แต่ยังอยู่กับเราด้วย** เช่น สุขภาพ ความรู้ และความสงบใจ

การมองโลกในแง่บวก จึงเป็นการช่วยให้ชีวิตของเราสามารถดำรงอยู่ได้ต่อไป กับสถานการณ์ต่างๆ อันเลวร้ายที่เข้ามาในชีวิต อาจกล่าวได้ว่าไม่สำคัญหรอกที่เราจะอยู่อย่างไร แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่เราจะคิดหรือมองโลกแบบใดต่างหาก นั่นคือการมองโลกให้เป็นนั้นเอง มีตัวอย่างในหลายๆ เรื่องที่น่าสนใจมานำเสนอเพื่อเป็นข้อคิดดังนี้

การมองจนเห็นความจริงว่าวิกฤตเศรษฐกิจไม่ได้มีแต่ข้อเสียแต่ยังมีข้อดีมากมาย เรียกว่าเป็นการมองแง่บวก **การมองแง่บวกช่วยให้เรามองเห็นความสุขอยู่รอบตัว ต่อมาก็จะเห็นความสุขอยู่ใกล้ตัว ที่สุดก็จะพบว่าความสุขที่จริงอยู่ในตัวเรานั่นเอง**

การมองแง่บวก นอกจากช่วยให้เราไม่เป็นทุกข์กับวิกฤตและสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้วยังช่วยให้เรารับมือได้ดีขึ้น หลายคนพบว่าการมีรายได้ลดลงทำให้เขากลับมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และพบว่าชีวิตเรียบง่ายนั้น แฝงด้วยความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน มีอีกไม่น้อยที่ถูกภาวะล้มละลาย ผลักดันให้หันมาสนใจการปฏิบัติกรรมฐาน จนพบชีวิตใหม่อย่างไม่นึกฝัน

การมองแง่บวกนั้นมีอยู่ ๒ แบบ แบบหนึ่งคือ มองเห็นสิ่งที่แย่ๆ นั้นมีด้านดีอยู่ เช่น การตกงานมีแง่ดีคือ ทำให้มีเวลากลับไปดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า เป็นโอกาสดีที่จะได้ตอบแทนบุญคุณของท่านการมีบ้านเล็กลง มีข้อดีคือทำให้เสียเวลาน้อยลงกับ

การดูแลรักษาและทำความสะอาด การมีเสื้อผ้าน้อยลงทำให้เลือกได้ง่ายขึ้นว่าจะใส่ตัวไหนออกงาน ไม่ยุ่งยากสับสน

หลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้หันมาศึกษาธรรมะจนค้นพบความสุขที่แท้ เด็กอายุ ๑๒ คนหนึ่งบอกว่าเธอมีความสุขมากที่สุดในชีวิต ก็ตอนที่ป่วยเป็นมะเร็ง เพราะทำให้ได้อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ เนื่องจากพ่อแม่ลางานมาอยู่กับเธอ ก่อนหน้านั้นพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกเลย เพราะต่างคนต่างไปทำงานแต่เช้ามืดกลับบ้านก็ดึก ลูกจึงรู้สึกว้าเหว่ แต่เมื่อพ่อแม่ลางานมาอยู่กับลูก ลูกจึงมีความสุขมากนี้คือการเห็นด้านดีจากสิ่งที่ดูเหมือนแย่

แต่ถ้ามองไม่เห็นเลย อย่างน้อยก็ยังมีอย่างหนึ่งที่ดี คือดีที่ไม่แย่กว่านี้ ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระปุณณะ มาทูลลาพระพุทธเจ้าว่าจะไปเมืองสุนาปรันตะ พระพุทธเจ้าจึงท้วงชาวสุปรันตะเป็นคนดุร้าย ถ้าเขาด่าท่าน ท่านจะวางใจอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาด่าก็ยังดีที่เขาไม่ทุบตี พระพุทธเจ้าถามต่อว่า แล้วถ้าเขาทุบตีท่าน ท่านจะว่าอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่าถ้าเขาทุบตีก็ยังดีที่เขาไม่เอาก้อนหินมาขว้าง แล้วถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างล่ะ ท่านจะว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าถาม

พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาก้อนหินมาขว้างก็ยังดีที่เขาไม่เอาไม้มาฟาด แล้วถ้าเขาเอาไม้มาฟาดล่ะ พระปุณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาฟาดก็ยังดีที่เขาไม่เอาของแหลมมาแทง

แล้วถ้าเอาของแหลมมาแทงล่ะ พระปุณณะก็ตอบว่า เขาถ้าเขาเอาของแหลมมาแทงก็ยังดีเขาไม่ฆ่าให้ตาย ทีนี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่า ถ้าเขาฆ่าท่านให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปุณณะก็ตอบว่าคนบางคนอยากจะตายยังต้องไปหาอาวุธมาทำร้ายตัวเอง แต่นี่ข้าพระองค์ไม่ต้องหาเลย ก็ได้อาวุธแล้ว

ถ้ามองแบบพระปุณณะก็จะเห็นว่า
อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น
อย่างน้อยก็ยังดีที่ไม่แย่กว่านั้น

มองด้านบวกอีกแบบหนึ่ง คือการมองว่า นอกเหนือจากสิ่งที่แย่ๆ ก็ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายอยู่เคียงคู่กัน ถึงแม้เศรษฐกิจตกต่ำ ถึงแม้รายได้ลดลง แต่เราก็ยังมีสิ่งดีๆ ในชีวิตอีกมากมาย เช่น เรายังมีสุขภาพดี เรายังมีครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ลูกอยู่พร้อมหน้า เรามีสิ่งดีๆ อยู่กับตัวมากมาย แต่เป็นเพราะเราไม่ใส่ใจเรามัวไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่ดี ก็เลยทำให้เรารู้สึกแย่

จากที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความคิดที่ดีที่เป็นบวก จึงเป็นส่วนหนึ่งของการมองโลกให้เป็น มีคำกล่าวที่น่าคิดว่า “พระเจ้าประทานสมองมาให้คิดส่วนจะคิดถูกคิดผิด คิดให้เป็นสุขหรือคิดให้เป็นทุกข์ คิดสร้างสรรค์หรือคิดทำลายเป็นเรื่องปัญญาของมนุษย์ไม่เกี่ยวกับพระเจ้า”

คงไม่ผิดถ้าจะกล่าวว่า คนมีปัญญาย่อมมองโลกให้เป็น และย่อมนำพาชีวิตหรือสามารถประคองชีวิตของตนออกจากสิ่งเลวร้ายต่างๆ ในชีวิตของตนได้ในที่สุดเพื่อชี้ให้เห็น ความสำคัญในเรื่องของความคิดที่จะส่งผลต่อชีวิตของเรามากน้อยเพียงใด ขอคัดบางส่วนในหนังสือ **“คิดดี...มีแต่สุข...ทุกข์เพราะ...คิดผิด”** เห็นว่าน่าจะมีประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย มานำเสนอดังนี้

ความคิด เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตเป็นจุดแรก ในการที่จะพาชีวิตไปดีหรือไม่ดี เพราะความคิดก่อให้เกิดการกระทำ ถ้าคิดในเรื่องอะไรบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง ความคิดนั้นก็จะกลายเป็นพฤติกรรมในที่สุด

ฉะนั้น **เมื่อคิดผิดตั้งแต่แรกเสียแล้ว แนวโน้มที่พฤติกรรมจะไปในทางผิดย่อมมีมาก** จึงควรรีบแก้ไขเสียตั้งแต่เริ่มกระบวนการคิด

ขอยกตัวอย่างจากหนังสือคิดเป็นทำเป็นตามแนวพุทธธรรมของท่านอาจารย์เสถียรพงษ์ วรรณปก(ราชบัณฑิต) จัดพิมพ์โดยมหาวิทยาลัยรามคำแหง เพื่อแจกให้แก่นักศึกษาของมหาวิทยาลัย

เรื่องแรก เด็กน้อยคนหนึ่งเป็นลูกโสเภณีที่ถูกนำมาทิ้งไว้ข้างทางเจ้าชายแห่งแคว้นมคธมาพบเข้า นำไปเลี้ยงเป็นบุตรบุญธรรม เด็กน้อยนามว่า ชีวกโกมารภัจจ์ เป็นเด็กฉลาด ช่างคิด ช่างจำ ช่างเจรจา วันหนึ่งเล่นเกม เล่นชนะเพื่อนแทบทุกครั้ง เพื่อนๆ ขัดใจจึงพูดว่า **"ไอ้เด็กไม่มีพ่อไม่มีแม่นี้เก่งจริงเว้ย"** คำพูดของเพื่อนๆ สะกิดใจเด็กน้อยจึงไปถามท่านพ่อว่าใครคือพ่อแม่ของตน คาดคั้นจนได้ความจริงว่าตนเองเป็นลูกกำพร้า

เธอเริ่มคิด

ความคิดของชีวกโกมารภัจจ์ น่าสนใจยิ่งเธอคิดว่า **"เพื่อนๆ ดูถูกเราว่าเป็นลูกไม่มีพ่อไม่มีแม่ เจ็บใจนัก ถึงเราไม่มีพ่อไม่มีแม่เราก็จะต้องหาวิชาใส่ตัวให้มากให้ชนะพวกที่มีพ่อมีแม่ให้จงได้"**

เมื่อคิดดังนี้จึงหาทางจะไปศึกษาเล่าเรียนเพราะคิดว่าการศึกษาเท่านั้นที่จะทำให้เจริญก้าวหน้า เมื่อเห็นพวกพ่อค้าต่างเมืองมาค้าขายจึงไปตีสนิทขออาศัยเดินทางไปยังเมืองตักสิลาด้วย ไปถึงเมืองตักสิลาไปฝากตนเป็นศิษย์อาจารย์ทิศาปาโมกข์เรียนวิชาแพทย์แผนโบราณเรียนอย่างขยันหมั่นเพียรถึง ๗ ปี จึงจบการศึกษากลับบ้านเกิดเมืองนอน

ระหว่างเดินทางกลับบ้าน เงินหมด จึงคิดหาทางใช้วิชาความรู้ที่เรียนมารักษาคนไข้ บังเอิญได้รักษาเศรษฐีคนหนึ่งหายจึงได้เงินกลับบ้านมากมาย นำเงินนั้นไปให้ท่านพ่อ พร้อมขอขมา

ที่หลบหนีไปแต่เพื่อต้องการเรียนวิชาจึงต้องทำอย่างนั้น ท่านพ่อก็ให้อภัยให้

บังเอิญขณะนั้นพระเจ้าพิมพิสารทรงประชวร เป็นโรคริดสีดวงทวารชีวกโกมารภัจจ์ใช้วิชาความรู้ที่เล่าเรียนมารักษาจนหายขาด ได้รับพระราชทานสวนมะม่วงเป็นบำเหน็จรางวัล และได้รับแต่งตั้งให้เป็นหมอหลวง และด้วยความเป็นคนรู้จักคิด จึงไปถวายตนเป็นนายแพทย์ประจำพระพุทธเจ้า และถวายการรักษาพระภิกษุสามเณรทั้งหลายอีกด้วย

อ่านประวัติหมอชีวกโกมารภัจจ์โดยละเอียดแล้ว คงไม่แปลกที่หมอชีวกคิดแต่ในทางที่ดี เช่น คิดถวายตนเป็นนายแพทย์ประจำพระพุทธเจ้าเพื่อถวายการรักษาแก่พระผู้เป็นศาสดาของโลก เป็นการช่วยให้พระองค์ทรงมีพระพลานามัยสมบูรณ์เมื่อมีพระพลานามัยสมบูรณ์ พระองค์ก็จะได้ทำหน้าที่เยียวยาอาการป่วยทางจิต (โรคกิเลส) ของประชาชนได้อย่างสมบูรณ์

พูดอีกนัยหมอรักษากายคิดถูก คิดเป็น รู้ว่าโรคที่คุกคามมนุษย์ที่หนักหนาสาหัสคือ โรคใจ ตนเป็นเพียงหมอรักษาโรคกาย เมื่อเห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงเป็นหมอรักษาโรคใจ จึงคิดจะช่วยให้งานรักษาโรคใจของพระพุทธเจ้าเป็นไปอย่างสมบูรณ์ จึงตัดสินใจไปดูแลพระพลานามัยของ **“หมอโรคใจ”**

ที่ว่าไม่แปลก ที่หมอชีวกคิดได้อย่างนี้ ก็เพราะหมอชีวกได้รับการศึกษาอบรมอย่างดีจากอาจารย์ทิศาปาโมกข์ จบการศึกษาระดับสูงการศึกษาอบรมมาอย่างดีช่วยให้หมอชีวกคิดไปในแนวทางสร้างสรรค์อย่างนี้คนอื่นๆ ที่ได้รับการฝึกอบรมมาอย่างนี้ก็คงคิดไม่แตกต่างจากนี้นัก

ที่แปลกก็คือครั้งแรกที่สุด เมื่อครั้งหมอชีวกยังเป็นเด็กนั้นต่างหาก ทำไมเด็กน้อยชีวกไม่คิดไปอีกมุมหนึ่ง เมื่อถูกเด็กอื่นๆ ด่าว่าเสียดสีว่าลูกไม่มีพ่อไม่มีแม่ เช่นคิดว่า **"พวกนี้มันดูถูกกูฝากไว้ก่อนเถอะกูเป็นใหญ่มาเมื่อไหร่จะทำให้พวกมันสำนึก"**

ถ้าคิดอย่างนั้นแล้ว อาจหาทางเอาชนะด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้องถ้าสบเหมาะได้เป็นเจ้านายจริงๆ อาจจับพวกเขาไปทำโทษ หรือไม่ก็กลั่นแกล้งต่างๆ นานา ฐานเหยียดหยามคนเช่นเขา

นี่แหละจุดเริ่มนี้สำคัญที่สุด ถ้าเริ่มคิดถูกแต่ต้นมือและประคับประคองให้ความคิดนั้นคงเส้นคงวาต่อไป ความคิดถูกคิดเป็นนั้นจะช่วยนำพาชีวิตของเขาคนนั้นไม่ว่าใครก็ตามดำเนินไปสู่ความสำเร็จความเจริญก้าวหน้าได้ ทั้งในทางโลกและทางธรรม

ทีนี้หันมาดูตัวละครอีกตัวหนึ่ง เด็กเหมือนกัน เป็นโอรสพระเจ้าปเสนทิโกศล เกิดจากลูกนางทาสีศากยะที่กษัตริยศากยะ

“ย้อมแมว” ส่งไปให้พระเจ้าปเสนทิโกศล (เมื่อพระเจ้าปเสนทิโกศลส่งทูตมาขอขัตติยนารีจากพวกศากยะ เพื่อไปเป็นมเหสี แต่พวกศากยะไม่เต็มใจให้จึงส่งธิดานางทาสีไปแทน) มเหสีธิดานางทาสีมีโอรสนามว่า วิฑูฑภะ คือ เด็กน้อยคนที่พูดถึงวันนี้ วันดีคืนดี วิฑูฑภะเดินทางไปเยี่ยมพระเจ้าตาแต่กลับถูกพวกกษัตริย์ศากยะดูถูกดูหมิ่นต่างๆ นานา เช่น เอาน้ำนมมาขัดพระแท่นที่วิฑูฑภะประทับล้างเสนียดจัญไร

เด็กน้อยวิฑูฑภะรู้สึกโกรธที่ถูกพวกศากยะซึ่งล้วนเป็นพระญาติทั้งนั้นดูถูกเหยียดหยาม จึงเริ่มคิดในทางที่น่ากลัวอย่างยิ่ง

วันนี้พวกมันเอาน้ำนมล้างที่กูนั่ง ต่อไปเมื่อกูเป็นใหญ่ขึ้นมากูจะเอาเลือดในลำคอของมันมาล้างตีนกูให้ได้

ถ้าเด็กพูดเพียงครั้งเดียวพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ห้ามไว้ สอนไม่ให้คิดเหลวไหลอย่างนั้นก็คงไม่เป็นไร แต่ระวังอย่าปล่อยให้ความคิดเช่นนั้นฝังจิตใจเด็กนานๆ มันอาจจะก่อตัวรุนแรงขึ้นจนกลายเป็นพฤติกรรมได้

วิฑูฑภะนี้ก็เหมือนกันคงไม่มีใครรู้ หรือรู้แต่ไม่ระวังในจุดนี้ปล่อยให้เด็กน้อยคนนี้ฝังใจในพฤติกรรมของพวกศากยะและครุ่นคิดหาทางแก้แค้นให้ได้ เติบโตมาเป็นหนุ่มใหญ่เป็นมกุฎราชกุมารแล้ว ก็ยังไม่เลิกคิดเช่นนั้น รอให้เสด็จพ่อพระราช

ทานตำแหน่งพระเจ้าแผ่นดินให้ก็ไม่ให้สักที จนรอไม่ไหวทำการปฏิวัติยึดพระราชบัลลังก์จากเสด็จพ่อตั้งตนเป็นกษัตริย์

เมื่อใดเป็นใหญ่เหนือเมืองสาวัตถี สืบแทนเสด็จพ่อแล้ว (ไม่คิดแม้แต่นิดว่าเสด็จพ่อของตนหนีไปตายหน้าประตูเมืองราชคฤห์ ไม่คิดที่จะนำพระบรมศพมาพระราชทานเพลิงตามพระราชประเพณี และตามหน้าที่บุตรที่ดีพึงกระทำ ปล่อยให้พระเจ้าอชาตศัตรูรับภาระถวายพระเพลิงให้) ความแค้นก็ปะทุขึ้น สุดจะนิ่งเฉยอยู่ได้ จึงยกทัพไปหมายจะฆ่าล้างแค้น เอาเลือดศากยะล้างพระบาทของตนตามที่ลั่นวาจาไว้พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณ เสด็จมาตัดหน้าวิฑูฑภะเข้าไปถวายบังคมพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นพระญาติผู้ใหญ่ พระองค์ตรัสเป็นนัยให้เข้าใจเอาเองว่าให้เลิกคิดอกุศลเช่นนั้นเสีย

แต่ก็ไม่ได้คิดด้วยความเกรงพระทัย จึงแค่ยกทัพกลับไป แต่ความคิดจะแก้แค้นก็ยังไม่สงบ วันดีคืนดีก็ยกทัพไปใหม่พบพระพุทธองค์อีก กลับมาดังเดิม อีกไม่ช้าก็ยกทัพไปใหม่ครั้งหลังนี้เมื่อไม่พบพระพุทธเจ้า จึงยกทัพข้ามพรมแดนเข้าไปลุยเมืองกบิลพัสดุ์ สั่งประหารพวกศากยะตายเป็นเบือที่หนีรอดไปได้ก็คงมีจำนวนหนึ่ง แต่หลังจากสงคราม “ล้างโคตร” คราวนั้นพวกศากยะก็หายไปจากหน้าประวัติศาสตร์

เรื่องนี้ต้องการชี้ว่า จุดเริ่มนี้แหละสำคัญ จุดเริ่มคือความคิดถ้าคิดผิดแล้วปล่อยให้ผิดไปเรื่อยๆ จะนำความวิบัติมาให้เจ้าตัวและสังคมดังในเรื่องนี้ ทางพระจึงย้ำเน้นว่าการศึกษาทำให้ชีวิตพัฒนาและถ้าไม่รู้จักคิดหรือคิดไม่เป็น กระบวนการศึกษาก็จะไม่เกิดการให้การศึกษาที่ถูกทาง เริ่มต้นที่กระตุ้นให้คนรู้จักคิดให้ถูกตั้งแต่ยังเด็กๆ

จากหลายๆ เรื่องหลายๆ ตัวอย่างที่ยกมากล่าวเสริมประกอบจะเห็นได้ว่า **ความคิดของคนเรานั้นสำคัญมาก และสิ่งสำคัญที่สุดเพราะมันจะมีผลเชื่อมโยงกับแนวทางดำเนินชีวิตของเราในลำดับต่อมา** ว่าจะออกมาในรูปแบบใด เราจะสุขจะทุกข์ จะมีเคราะห์หรือมีโชค จะจบชีวิตหรือจะดำเนินการต่อไปอย่างไร มันก็ขึ้นกับ**การมองโลกของเราให้ถูกต้อง ให้ถูกทาง นั่นก็คือสรุปของการมองโลกให้เป็นนั่นเอง** เพราะมันจะมีผลอย่างใหญ่หลวงในการสร้างกำลังใจ ที่จะต่อสู้ชีวิตและในการดำรงชีวิตในอีกต่อๆ ไปข้างหน้า ได้อย่างปกติสุข......

วิธีคิด...

เป็นกระบวนการที่สำคัญ

ต่อการดำเนินชีวิต

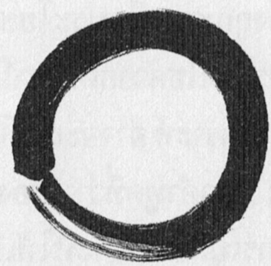
การคิดต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด

เป็นประจำอย่างต่อเนื่อง

ความคิดนั้นย่อมเปลี่ยนเป็นพฤติกรรมในที่สุด

จำไว้ว่า ความทุกข์ยากมากมายของมนุษย์มีสาเหตุมาจากความนึกคิด ที่ขุ่นเคืองต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น คุณไม่จำเป็นต้องมีปฏิกิริยาต่อสิ่งใดๆก็ตามด้วยความขุ่นเคืองใจ คุณสามารถเรียนรู้ที่จะให้อภัยตัวเองและคนอื่นๆ...

ความสุข...เริ่มต้นจากความคิด



เปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค

การมองโลกให้เป็น นอกจากจะเป็นสิ่งสำคัญในการต้านมรสุมชีวิต หรือต่อสู้กับปัญหาต่างๆ ที่ถาโถมเข้ามาแล้ว **การที่เรารู้จักมองปัญหาหรือเคราะห์ร้ายต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเราให้เป็นโชค ในขณะเดียวกันก็เป็นสิ่งจำเป็นไม่แพ้กัน** นั่นก็คือการ**รู้จักการแปลงหรือเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค** ซึ่งจะทำได้ก็ต่อเมื่อ เราจะต้องเป็นผู้สร้างความมีทัศนคติที่ดี หรือ**การมองโลกในแง่บวก** ไม่ใช่การมองโลกเพียงด้านเดียว แต่รู้จักหาประโยชน์หรือข้อดีจากสิ่งเลวร้าย หรือเคราะห์ร้ายที่เรากำลังประสบ

ดังนั้นการรู้จักมองโลกในแง่ดี หรือในแง่บวกจะเป็นประโยชน์ที่จะช่วยให้เรา**มองเห็นโอกาสที่แฝงอยู่ในวิกฤต** หรือหาสิ่งที่ดีในสถานการณ์ที่เลวร้ายออกมาได้ กล่าวได้อีกอย่างหนึ่งก็คือเราสามารถพลิกวิกฤตให้เป็นโอกาส นั่นก็คือ **ในวิกฤตก็อาจ**

จะมีโอกาส ในเคราะห์ก็อาจมีโชคได้เช่นกัน ในทุกๆ สถานการณ์ถ้าเรามองให้เป็นรู้จักมองโลก มองชีวิตในแง่สร้างสรรค์ แง่บวก มองอย่างถูกทางเพื่อประโยชน์แก่ตัวเราแล้ว ย่อมหาทางออกหรือสามารถหาโชคจากเคราะห์ได้เสมอ มันก็ไม่แน่เพราะสิ่งที่เราคิดว่าเป็นเคราะห์ อาจจะเป็นโชคที่แฝงมาก็ได้ ดังที่เราคงได้ยินอยู่บ่อยๆ จากคำพูดที่ว่า **เรื่องร้ายกลายเป็นดี** นั่นก็คือความหมายของการเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชคนั่นเอง

การมองโลกให้เป็นควรคู่กับการรู้จักแปลงร้ายให้เป็นดี หรือการเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชค เป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะมันจะเป็นพลังที่สำคัญในการยื้อดึงเราให้ปลอดภัยไม่พลาดถลำชีวิตตกลงไปสู่ปากเหว โดยไม่มีสิ่งยึดเหนี่ยวใดๆ เราจึงต้องหายุทธวิธีต่างๆ เข้ามาใช้ก่อนที่เราจะหาทางออกให้กับพันธนาการดังกล่าว ได้อย่างปลอดภัย ซึ่งก็คงต้องรอจังหวะเวลาและโอกาสรวมทั้งเหตุปัจจัยอื่นๆ ดังนั้น **สิ่งแย่ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา** ถ้าเรามองให้ดีมองในด้านบวก มองอย่างมีสติและเป็นกลางแล้ว **เราก็อาจจะพบว่ามันคือโชคที่แฝงมาในรูปเคราะห์ มันคือสุขที่แฝงมาในรูปของทุกข์** เมื่อมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นกับชีวิตของเราจะเลวร้ายมากเพียงใดก็ตาม เราจะตั้งรับอย่างมีสติ พร้อมกับหาจุดดีๆ **จากปัญหาเหล่านั้น ออกมาให้ได้ หน้าที่สำคัญของเราก็คือ หาโชคให้เจอท่ามกลางเคราะห์ หาสุขให้เจอในท่ามกลางทุกข์** เราสามารถหาโชคจากเคราะห์หาสุขจากทุกข์ได้ **เราจึงควรหมั่นฝึกให้เป็นคนมองโลกให้เป็น มองโลกในด้านบวกเสมอๆ**

ปัญหาที่ว่ายากแค่ไหนก็สามารถคลี่คลายได้ในที่สุด

มีตัวอย่างที่นำมาเสริมให้เห็นได้ชัด ในเรื่องการเปลี่ยนเคราะห์ให้เป็นโชคหรือจากเรื่องร้ายให้กลายเป็นเรื่องดี หวังว่าคงเป็นประโยชน์ในการเสริมแนวความคิดไม่มากก็น้อย

เรื่องแรก

กันยาเป็นคนรักสุนัขมาก เธอเรียกพูเดิลของเธอทั้งสี่ตัวว่า “ลูก” ทุกเช้ากันยาจะพาลูกทั้งสี่ออกไปเดินเล่นในสวนทุกเช้าอาบน้ำให้อาทิตย์ละหลายครั้ง ถ้าไม่สบาย ก็อุ้มไปคลีนิคด้วยตัวเองไม่ว่าจะไปธุระไกลแค่ไหน ก็ต้องกลับมาค้างที่บ้านทุกคืนเพื่อดูแลลูกๆ และพาเข้านอน

เวลาผ่านไป ลูกของเธอก็จากไปทีละตัวๆ จนไม่เหลือเลยเพื่อนๆ นึกว่าเธอจะต้องเศร้าโศกเสียใจและเหงาหงอย แต่ตรงกันข้ามเธอยิ้มแย้มแจ่มใสเหมือนเดิม เธอบอกว่า “หมดภาระเสียที สี่ถึงห้าปีก่อนมีคนมาขอฉันแต่งงาน แต่เขาไม่ชอบหมาเลย ตอนนี้ลูกๆ ก็ตายไปหมดแล้ว ทีนี้ฉันจะได้แต่งงานเสียที”

กันยาไม่ได้ดีใจเลยที่ลูกทั้งสี่ตัวตายจากไป แต่เธอรู้ว่าการจมอยู่กับความเศร้าโศกไม่ใช่เรื่องดีแน่ แทนที่จะทุกข์จุกเจ่า

อยู่กับความพลัดพราก สู้มองไปในแง่ดี จะไม่ดีกว่าหรือ

กันยาเป็นคนรู้จักเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี ไม่ว่าเจอเรื่องร้ายอะไรมา ก็สามารถมองเห็นประโยชน์จากมัน พูดอีกอย่างคือ รู้จักหาโชคได้จากเคราะห์

ทุกๆ เหตุการณ์ย่อมมีสองด้าน คือด้านบวกและด้านลบ เวลาเจอด้านลบก็ต้องรู้จักมองว่าด้านบวกนั้นคืออะไรอยู่ตรงไหน

อันที่จริงบวกและลบ โชคกับเคราะห์นั้น เป็นเรื่องของการเปรียบเทียบ ถ้าเทียบแล้วแย่กว่าก็เรียกว่า **“เคราะห์”** แต่ถ้าดีกว่าก็เรียกว่า **“โชค”**

เทียบกับตอนที่มีลูกๆ อยู่กันพร้อมหน้า ตอนนี้ก็ต้องเรียกว่ากันยาเจอเคราะห์ เพราะฉะนั้นก็น่าจะทุกข์ แต่ถ้ามองว่าเมื่อก่อนต้องคอยวุ่นวายอยู่กับลูกๆ แต่ตอนนี้ไม่มีภาระต้องห่วงกังวลแล้ว แถมยังแต่งงานได้สะดวกกว่าแต่ก่อนด้วย ก็ต้องถือว่ากันยามีโชค

เรื่องที่สอง

สตีเฟน ฮอคิง เป็นนักวิทยาศาสตร์ที่มีชื่อเสียงที่สุดคนหนึ่งในปัจจุบัน เขามักถูกนำไปเปรียบเทียบกับนิวตัน และไอน์สไตน์เนื่องจากทฤษฎีกำเนิดจักรวาลของเขาได้ก่อผลสะเทือนแก่วงการฟิสิกส์เป็นอย่างมาก

เมื่ออายุ ๒๑ เขาพบว่าตนเองเป็นโรคร้ายที่ไม่มีวันรักษาได้โรคนี้ได้ทำลายระบบที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทการรับรู้ ทำให้เขาเป็นอัมพาตไปทั้งตัว จนพูดไม่ได้ และกลืนกินอาหารลำบาก ทำได้แค่กระดิกนิ้ว กะพริบตาเท่านั้น มีแต่สมองที่ยังทำงานได้ตามปกติ

ตอนที่โรคร้ายเริ่มเกาะกินเขาจนต้องหามเข้าโรงพยาบาลนั้นเขาทุกข์ทรมานมาก หมดอาลัยตายอยากเพราะหมอทำนายว่าเขาจะต้องตายในสองถึงสามปี แต่แล้วเช้าวันหนึ่งเขาตื่นมาพบว่าเด็กบนเตียงตรงข้ามหมดลมเพราะโรคลิวคีเมีย เขาสำนึกขึ้นมาได้ทันทีว่า ยังมีอีกหลายคนที่ลำบากกว่าเขามาก ฮอคิงรู้สึกว่า ถึงยังไงตนก็ยังโชคดีกว่าเด็กคนนี้ซึ่งมีโอกาสดูโลกได้ไม่นาน

ความคิดที่เปลี่ยนไป ทำให้เขาฮึดสู้กับชะตากรรม จนบัดนี้ล่วงมากว่า ๓๐ ปีแล้วเขาก็ยังมีชีวิตอยู่ ไม่ใช่แค่อยู่รอด

เฉยๆ หากยังสามารถสรรค์สร้างงานวิชาการที่ยิ่งใหญ่ และเป็นเจ้าของหนังสือ ขายดีที่ชื่อ A Brief History of Time ซึ่งพิมพ์หลายล้านเล่มแล้ว

“เมื่อใดก็ตามที่ผมรู้สึกสงสารตัวเอง ผมจะนึกถึงเด็กคนนั้น” คำพูดของฮอคิง เป็นอุทาหรณ์สอนใจว่า **แม้ในยามทุกข์ทรมานแสนสาหัส เราก็ยังโชคดีกว่าคนอื่นเสมอ**

เรื่องที่สาม

สตีฟ จอบส์ มีชื่อเสียงจากการคิดค้นเครื่องไอพ็อด ก่อนหน้านี้เขามีชื่อเสียงในฐานะผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิ้ลและผู้คิดค้นคอมพิวเตอร์แมคอินทอช แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็ถูกไล่ออกจากบริษัทที่ตั้งมากับมือ

หลังจากนั้นเขาไปตั้งบริษัท พิกซาร์ และมีบทบาทสำคัญในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ด้านอนิเมชั่น จนทำให้บริษัทนี้มีชื่อเสียงทั่วโลกในด้านบันเทิง จอบส์เคยพูดว่าสิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขาก็คือ การที่เขาถูกบีบให้ออกจากแอปเปิ้ล

เพราะว่ามันทำให้เขามีอิสระที่จะคิดค้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมา หากยังอยู่ที่แอปเปิ้ล เขาก็คงคิดแต่เรื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งกลายเป็นเรื่องซ้ำซากจำเจสำหรับเขา **นี่คือเรื่องของคนที่หาโชคจากเคราะห์**

เรื่องที่สี่

เรื่องร้ายกลายเป็นดี

เรือลำหนึ่งอับปางกลางมหาสมุทร มีคนรอดชีวิตเพียงคนเดียว ขณะที่คนอื่นๆ จมน้ำตายหมด เขาว่ายน้ำๆ ๆ ไปจนถึงเกาะแห่งหนึ่ง เขาสามารถประทังชีวิตบนเกาะได้แต่ก็หงอยเหงาที่สุด เขาสร้างเพิงไว้อยู่อาศัยตามลำพังเวลาผ่านไปๆ จนเขาเริ่มหมดหวังที่จะได้กลับบ้าน

วันหนึ่งขณะที่เขาเดินเล่นอยู่ที่ชายหาด เขามองขึ้นไปบนเขา เห็นไฟกำลังไหม้เพิงพักอาศัยที่เขารวบรวมเศษไม้มาสร้างด้วยความยากลำบาก เขารีบวิ่งขึ้นไปดับไฟ แต่ก็ไม่ทันเสียแล้ว เขาทรุดตัวนั่งลงอย่างหมดอาลัยตายอยาก ทุกข์จนน้ำตาไหล แต่เอ๊ะ! อะไรนั่นน่ะในทะเล ปรากฏว่าเป็นเรือลำใหญ่กำลังแล่นตรงเข้ามา แล้วมีคนลงเรือเล็กพายเข้ามาที่เกาะ เขาตื่นเต้นดีใจเป็นที่สุด ระล่ำระลักถามว่า “พวกคุณรู้ได้ยังไงว่าผมมาติดเกาะอยู่ที่นี่” พวกเขาตอบว่า “อ้าว! ก็จากสัญญาณควันที่คุณทำขึ้นไงละครับ” ...ไฟไหม้บ้านกลายเป็นสัญญาณควันช่วยให้เขาได้กลับบ้านเกิดเมืองนอน...

ท่านอาจารย์สอนว่า เรื่องที่แย่ที่สุดบางครั้งก็กลายเป็นเรื่องที่ดีที่สุดได้ ในทำนองเดียวกันเรื่องที่ว่าดีที่สุดก็อาจจะเป็น

เรื่องที่แย่ที่สุดได้ ฉะนั้นให้เราเรียนรู้จากประสบการณ์ เรียนรู้จากทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อให้เราเข้าใจชีวิตของเรามากขึ้น และพัฒนาไปในทางที่ดีงาม

เรื่องที่ห้า

ในเคราะห์นั้นมีโชคให้เราค้นหาเสมอ แต่ถ้าไม่พบก็อย่าเพิ่งเสียใจ เพราะสักวัน มันอาจแปรเปลี่ยนไปเป็นโชคก็ได้ ดังนิทานเรื่องโปรดของ ลี กวน ยู ผู้นำตลอดกาลของสิงคโปร์

เจ้าของฟาร์มพบว่า ม้าตัวหนึ่งหนีเข้าป่าไป เพื่อนบ้านบอกว่าเขาโชคร้าย

วันต่อมาม้าตัวนั้นก็พาม้าป่าตัวหนึ่งกลับมาที่ฟาร์ม เพื่อนบ้านลือกันว่าเขาโชคดี วันรุ่งขึ้น ลูกชายเจ้าของฟาร์มขึ้นขี่ม้าป่าตัวนั้นเพื่อฝึกให้หายพยศ แต่ถูกมันสะบัด ตกลงมาขาหัก โชคดีกลายเป็นโชคร้ายไปเสียแล้ว

สองถึงสามวันถัดมา มีเจ้าหน้าที่มาคัดเลือกคนไปเป็นทหารลูกชายเจ้าของฟาร์มหลุดเกณฑ์ทหาร เพราะขาหัก โชคร้ายกลายเป็นโชคดี

นิทานเรื่องนี้ นอกจากจะสอนว่า

อย่าเพิ่งตีโพยตีพายเวลาเจอเคราะห์แล้ว

ยังเตือนเราไม่ให้ตื่นเต้นดีใจเวลาเจอโชค

เพราะมันอาจพลิกผันเป็นอื่นไป

* * *

คติเตือนใจให้เป็นข้อคิดสำหรับการดำเนินชีวิต :–

ปัญหากับชีวิต

ปัญหามีมาพร้อมกับชีวิต

ปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

ปัญหาเป็นธรรมดาของชีวิต

การแก้ปัญหาเป็นหน้าที่ของชีวิต

"คนเราถ้าจนใจเสียแล้ว ทุกอย่างก็จนไปหมด

ถ้าฟื้นฟู จิตใจเสียได้มีสติ ปัญญาแล้วก็ไม่มีจน"

ก่อนการเปลี่ยนแปลงใด ๆ จะมาถึง

หากเรารู้จักเตรียมใจ

พร้อมที่จะเผชิญกับสิ่งที่จะเกิดขึ้น

เราย่อมรับกับเหตุนั้นๆ ได้

อย่างไม่ประหวั่นพรั่นพรึง

แม้ว่าผลมันจะเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม

วางไว = ความทุกข์จะไม่ตกอยู่กับคนฉลาด

เมื่อประสบอุปสรรคและปัญหา

เป็นเครื่องวัดสติปัญญาว่าจะแก้มันได้ไหม

ถ้าจิตโง่ก็แบกปัญหาทุกข์นั้นต่อไป

แต่ถ้าสติปัญญาไวจะไม่หวั่นไหวอะไรเลย

โชคร้าย

เมื่อพบกับสิ่งที่เรียกว่าโชคร้าย

สิ่งที่เราควรทำและควรคิด คือ

หนึ่ง...ทำใจให้สงบ ไม่ตื่นเต้นตกใจ

หรือเสียใจให้มากเกินไป

สอง...คิดให้ได้ว่า

"เรื่องแบบนี้ก็เคยเกิดกับคนอื่นมามากแล้ว"

สาม...คิดว่า "โชคร้ายวันนี้ จะโชคดีวันหน้า"

โอกาสดีมาแล้ว

เรื่องเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับชีวิต

ทำให้คนได้ดีมามากแล้ว

หากมีเรื่องเลวร้ายเกิดขึ้นกับเรา

จงเชื่อเถอะว่า

นี่คือโอกาสที่จะทำให้เราได้ดีมาถึงแล้ว

หยุด - ถอย

การหยุดอยู่กับที่เพื่อตั้งสติ

การถอยหลังเพื่อตั้งหลัก

ดีกว่าการก้าวไปข้างหน้า

อย่างสะเปะสะปะไร้จุดหมาย

ความทุกข์ช่วยเรา

ทุกคนต่างรักสุขเกลียดทุกข์

แต่บางทีความสุขทำให้เราเหลิง

ความสุขทำให้เราหลง

ความทุกข์ที่เราเกลียด

กลับเป็นผู้ช่วยเรา

ให้รู้จักต่อสู้ รู้จักอดทน

ให้รู้จักความจริงของชีวิต

เหรียญ ๒ ด้าน

ความสำเร็จกับความล้มเหลว

เหมือนเหรียญสองด้านในมือเรา

อยู่ที่ตัวเรา

จะพลิกด้านไหนขึ้น

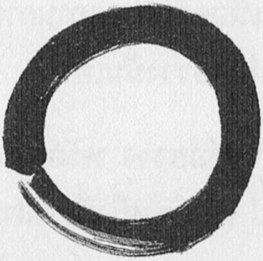
– “ทุกสถานที่มีทางเข้า ทุกทางเข้ามีทางออก ทุกชีวิตมีปัญหา ทุกปัญหามีทางออก ถ้าใช้ปัญญา”

– ปัญหามีไว้ให้แก้ มิใช่มีไว้ให้กลุ้ม

ท้ายนี้ขอฝากข้อคิดเตือนใจเป็นบทสรุปก็คือ **โชคหรือเคราะห์ สุขหรือทุกข์ มันจึงอยู่ที่มุมมองของเรานั่นเองว่าจะเป็น**การมองด้านใด บวกหรือลบมากกว่ากัน เพราะในขณะที่เรามองเป็นเรื่องร้ายในบางเรื่องอาจจะเป็นเรื่องดีๆ สำหรับความคิดของอีกคนก็เป็นได้ จงมองมันให้ร้ายเป็นดีเถอะ อย่าทำร้ายตัวเองจากความคิดของเราเลย **ของทุกอย่างถ้าเราไม่แบกมันไว้มันจะหนักหรือไม่ แม้แต่ความคิดของเราเองก็ตามหนักกายแต่อย่าหนักใจย่อมแก้ไขได้ทุกอย่าง**

บางครั้งเราอาจเกิดความรู้สึกว่า เราได้สูญเสียมากมาย เราเสียเปรียบน่าเสียใจ แต่เมื่อเวลาผ่านไปแล้วเราอาจจะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ก็ไม่ใช่สิ่งที่น่าเสียใจอะไรมาก อาจจะกลับกลายเป็นสิ่งที่ดีก็ได้ ข้อสำคัญเราจงอย่าซ้ำเติมตัวเองให้เพิ่มเป็นความโชคร้ายซ้ำแล้วซ้ำเล่าจากความคิด และการกระทำของเรา

ความสุขที่แท้นั้นอยู่ที่การวางใจของเราเองโดยเฉพาะการรู้จักมอง หรือการมีปัญญารู้เท่าทันกับความจริงของชีวิต หากมีปัญญาหรือมองให้เป็นก็ย่อมเห็นและสัมผัสกับความสุขได้ตลอดเวลา



เรียนรู้การปล่อยวาง

ชีวิตของเราก็เปรียบเหมือนเรือที่ล่องลอยอยู่กลางทะเล ไม่อาจจะรู้ว่าจะเจอมรสุมเกิดขึ้นเวลาใดมันอยู่ที่ว่าเราจะสามารถขับเคลื่อนนำนาวาไปเช่นไร เพื่อไปให้ได้ตลอดรอดฝั่ง ในบางเสี้ยวของชีวิตก็อาจจะเกิดพายุร้ายพัดกระหน่ำ เกิดแรงกระแทกถาโถมซัดนำพาชีวิตให้พังทลายไปอย่างไม่มีชิ้นดี โดยที่เราไม่อาจจะตั้งรับหรือป้องกันได้อย่างทันท่วงที **ความสำคัญจึงอยู่ที่เราได้สร้างเกราะคุ้มกันภัยดีพอหรือยังในการรับ**มือกับสถานการณ์ หรือในสภาวะต่างๆ ที่เข้ามามีผลกระทบกับชีวิตของเรา ดุจแรงกระแทกของคลื่นซึ่งอาจจะมีทั้งแรงและเบาตามเหตุและปัจจัย

บ่อยครั้งที่เรามักจะถูกบีบคั้น และจู่โจมจากสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเข้ามาในชีวิต โดยที่เราไม่สามารถจะรับมือหรือจัดการ

กับมัน **สิ่งที่เราทำได้ดีที่สุดในเวลานั้นก็คือ การได้แต่เพียงเฝ้าดูและปล่อยให้มันผ่านไป** เพื่อรอคอยจังหวะเวลาและโอกาสที่อาจจะมีในวันข้างหน้า เพื่อคลี่คลายสถานการณ์ดังกล่าว และนั่นเป็นที่มาของการ **รู้จักปล่อยวางนั่นเอง**

การเรียนรู้การปล่อยวาง พร้อมกับการมีสติรู้ทันสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เป็นวิธีหนึ่งที่เราสามารถนำมาใช้ได้ในชีวิตประจำวันและในทุกๆ สถานการณ์และมันจะเป็นยุทธวิธีในการนำพานาวาของเราไปสู่จุดหมายปลายทางได้ตลอดรอดฝั่ง จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่เราจะต้องทำความเข้าใจและเรียนรู้มัน เพื่อนำมาใช้ในการเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ อย่างปกติสุข

การปล่อยวาง ก็คือการที่เราคลายความยึดมั่นถือมั่นในสถานการณ์หรือสภาวะต่างๆ ที่เรากำลังประสบโดยเฉพาะ ในชีวิตประจำวันที่เราต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ มากมาย เราก็ต้องรู้จักนำมันมาใช้เพื่อคลี่คลายปัญหาต่างๆ โดยเฉพาะเมื่อขณะเวลาที่เราต้องประสบกับเหตุการณ์ที่พลิกผันอย่างคาดไม่ถึง **ซึ่งในบางครั้ง เราไม่สามารถจะทำอะไรได้นอกจากทำใจ ตั้งสติและมองดูให้มันผ่านพ้นไป ซึ่งการจะทำเช่นนั้นได้ เราต้องรู้จักหรือเรียนรู้ที่จะปล่อยวาง** คลายความยึดมั่นในสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต **ไม่เว้นแม้กระทั่งความคิด** เพราะนั่นจะเป็นอุปสรรคสำคัญอย่างใหญ่หลวง ต่อการดำเนินชีวิตของเราในวันข้างหน้าและอีกต่อไปไม่รู้จบ

ดังนั้นการรู้จักปล่อยวางจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์อย่างมาก ที่จะนำมาใช้ไม่กับชีวิตทางโลกเท่านั้นแม้แต่การปฏิบัติธรรมก็สำคัญไม่แพ้กัน เพราะ**การยึดมั่นถือมั่นไม่ว่าสิ่งใดย่อมเป็นโซ่ตรวนเส้นสำคัญที่จะผูกพันเราไว้ในวังวนแห่งวัฏสงสาร**วังวนดังกล่าวจะเป็นตัวฉุดรั้งเรา และเป็นอุปสรรคสำคัญที่จะขัดขวางไม่ให้เราพ้นจากความทุกข์ต่างๆ ได้อย่างแท้จริง

ถ้าเรามาพิจารณาอย่างถ่องแท้ ถึงที่มาและที่ไปของปัญหาต่างๆ ก็จะค้นพบว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นและนำความทุกข์มาให้เราในทุกเหตุการณ์ในทุกๆ เส้นทางชีวิตที่เราก้าวเดินนั้น ตัวการใหญ่สำคัญอันนำความวุ่นวายไม่รู้จักจบกับชีวิตของเรานั่นก็คือ **ความต้องการซึ่งไม่มีที่สิ้นสุด**หรือจะเรียกอีกอย่างในภาษาธรรมก็คือ**การผูกติดกับตัวตัณหาต่างๆ ซึ่งตัณหาก็คือความทะยานอยาก**นั่นเองเพราะเมื่อมีความอยากเกิดขึ้นก็ย่อมต้องมีการดิ้นรนไขว่คว้าและผลักไสมันออกไปอยู่ตลอดเวลาเมื่อมีความทะยานอยาก ก็จะเกิดความต้องการเกิดความดิ้นรนปรากฏอยู่ที่ใจ ขั้นตอนต่อไปก็จะเกิดการดิ้นรนแสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครอง ทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาดับตัณหาความต้องการของตน ซึ่งเรียกว่า**กามตัณหา**นั่นเอง ส่วน**ภวตัณหา**ก็จะเป็นในเรื่องของความดิ้นรนของใจอีกเช่นกัน ในการที่ทำทุกวิถีทางเพื่อให้สิ่งที่ได้มาหรืออยู่กับเรานั้นคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นเช่นนั้นตลอด

ไป เกิดการยึดมั่นถือมั่นอย่างเหนียวแน่น และจะเสียใจเกิดความทุกข์เมื่อไม่เป็นไปดังที่เราตั้งใจ หรือคาดหวังไว้สุดท้ายก็จะเกิด**วิภวตัณหา** คือการฝืน จะทำทุกวิถีทางเพื่อจะฝืนความเป็นจริง ฝืนกฎธรรมชาติที่มันไม่เที่ยงมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป แต่เราก็จะไม่ยอมรับและฝืนไม่ให้มันเป็นไปตามนั้น เมื่อสิ่งที่เรายึดถืออยู่มีอันต้องเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุและปัจจัยตามกฎธรรมชาติหรือกฎธรรมดา

นั่นคือวังวนหรือวัฏจักรที่เปรียบเหมือนโซ่ตรวนที่ทำให้เราไม่สามารถสลัดมันออกไปได้โดยง่าย **ในชีวิตของเราก็ต้องประสบกับวนเวียนดังกล่าว ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่ตลอดเวลาไม่รู้จบ** ตั้งต้นจากความทะยานอยากเพื่อให้ได้มาครอบครอง เมื่อได้ครอบครองแล้วก็ปกป้องทุกวิถีทางเพื่อให้มันอยู่กับเราให้ได้นานที่สุดและเมื่อรู้ว่ามันจะต้องเปลี่ยนแปลงไป หรือหลุดลอยไปก็จะฝืนไม่ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น และทำทุกอย่างที่คิดว่าจะรักษามันไว้ให้ได้ นั่นคือการฝืนความจริง รวมทั้งใจที่คิดจะผลักไสออกไป เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบใจ หรือสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่เราไม่ต้องการ ไม่อยากจะพบเจอก็หนีจนสุดฤทธิ์ผลักไสมันออกไปให้ไกลที่สุด ไม่อยากจะยอมรับในสิ่งนี้เช่นกัน **ชีวิตของเราเมื่อยึดถือและไม่ปล่อยวางเหล่านี้ จึงเกิดความทุกข์และเกิดปัญหากับเราตลอดเวลา**

ดังมีคำกล่าวว่า **มนุษย์ปรารถนาอิสรภาพ แต่มนุษย์ตกเป็นทาสของตัณหา ซึ่งเป็นเจ้านายที่มองไม่เห็นตัวเมื่อไม่รู้ว่าตนเป็นทาส มนุษย์จึงไม่คิดที่จะปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระ มีแต่จะทำตามคำสั่งของเจ้านายเท่านั้น และเจ้านายนั้นก็ดูจะรักและหวังดีต่อเรามาก เพราะจะสั่งให้เราแสวงหาความสุข และหลีกหนีความทุกข์ตลอดวันตลอดคืน ซึ่งมีผลให้เราต้องเหนื่อยกาย เหนื่อยใจ อย่างไม่รู้จักจบสิ้น**

นี้คือวัฏจักรของชีวิต ถ้าเราไม่อาจจะตัดวงจรลูกโซ่ดังกล่าวออกไปให้ได้แล้ว ความยึดติดนั้นก็จะย้อนกลับมาเข้าทำร้ายเราอย่างดิ้นไม่หลุด ไม่ว่าในวันนี้หรือในวันข้างหน้าต่อๆไป จึง**เป็นหน้าที่หลักของเราทุกชีวิตซึ่งได้มีโอกาสเกิดมา ต้องทำทุกวิถีทางเพื่อสลัดวงจรชีวิตอันเป็นโซ่ตรวนที่เหนียวแน่นให้หลุดออกไป**โดยเฉพาะออกไปจากใจให้ได้มากที่สุด เพื่อความสุขอย่างแท้จริง โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพาหรืออิงกับสิ่งใดให้หนักกายและใจอีกต่อไป

และวิธีการหนึ่งที่จะช่วยเราได้ในการรับมือและหาทางหลุดพ้นจากพันธนาการต่างๆ ได้เป็นอย่างดีก็คือการปล่อยวางในเรื่องราวต่างๆ ให้ได้มากที่สุด เพื่อให้จิตมีอิสระไม่อยู่ใต้อิทธิพลของการยึดเหนี่ยวใดๆ การปล่อยวางจะช่วยนำให้สถานการณ์ต่างที่เรากำลังประสบ หรือรับมืออยู่นั้นผ่อนคลายและช่วยให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาในเวลาต่อมา และถึงแม้ว่า

ปัญหาบางอย่างนั้น เราอาจจะไม่อาจแก้ไขได้ด้วยเหตุใดก็ตาม การปล่อยวางสลัดความไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นและกระทบเราย่อมทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

ดังนั้นการปล่อยวาง จึงนำมาใช้ได้ในทุกสถานการณ์ ไม่ว่าจะเป็นการดำเนินชีวิตทางโลก หรือแม้แต่ในขั้นตอนการปฏิบัติธรรม ก็หนีไม่พ้นหลักการในการปล่อยวางทั้งสิ้น

ก่อนที่จะจบบทสรุปในเรื่องการปล่อยวางเพื่อความเข้าใจ และเสริมความรู้ในเรื่องดังกล่าว จะขอนำเนื้อหาต่างๆ ที่เห็นว่ามีประโยชน์และเกร็ดธรรมะในที่ต่างๆ ที่น่าสนใจ มาประกอบการพิจารณาดังต่อไปนี้

เป็นข้อคิดดีๆ ในเรื่องของการใช้ชีวิตให้ทุกข์น้อยที่สุดซึ่งนำมาลงไว้หลายๆ เรื่องหลายๆ แบบหวังว่าคงจะให้ข้อคิดและมีประโยชน์แก่ท่านบ้างไม่มากก็น้อย

เล่มแรก คัดมาจากหนังสือ **"ธนาคารความสุข"** ของคุณ **พิทยากร สีลาภัทร**

เป็นหนังสือที่นำแนวคิดซึ่งสามารถจะนำมาใช้กับชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี เนื่องจากจะแฝงธรรมะและข้อคิดที่เป็นประโยชน์แบบเข้าใจง่ายสบายๆ ไม่ซับซ้อน สามารถเลือกนำมาปฏิบัติได้ไม่ยากนักจึงนำมาลงไว้หลายเรื่องราว หวังว่าคงจะเป็น

แรงบันดาลใจสร้างสรรค์ความคิดและเป็นประโยชน์กับท่านได้บ้าง

ความฝัน ความหวัง และความสุขของชีวิต

ตราบที่ยังเป็นมนุษย์ เราหนีปัญหา หนีทุกข์ไม่ได้ แต่การมีทุกข์มีปัญหากับการ “เป็นทุกข์” มันต่างกันนะครับคนสองคน ทำงานที่เดียวกัน ได้เงินเดือนคนละแปดพันเท่ากัน ทำไมคนหนึ่งทุกข์มาก ที่ได้เงินเดือนน้อย ขณะที่อีกคนเข้าใจและยอมรับที่ได้แค่นั้น ก็ทุกข์น้อย ถึงไม่ทุกข์เลย **ความฝัน ความหวังในชีวิตเป็นเรื่องดี เป็นเรื่องจำเป็น แต่ต้องใช้ให้ถูก** เพราะถ้าใช้ผิดวิธี มันจะกลายเป็นกดดันตัวเอง และนำทุกข์มาให้ มนุษย์เราทุกคนชอบความสุข เกลียดความทุกข์ เรามักจะวิ่งหนีทุกข์วิ่งตะกายหาความสุข ที่ไหนอยู่ห่างไกล ต้องใช้เงินแพงๆ พาตัวเองไป แต่เขาว่าดีว่าสวย ก็ยอมลงทุนดั้นด้นไป เพื่อหวังจะได้ความสุข แต่ที่จริง ความสุขแบบนั้นก็แค่ชั่วครั้งคราว ไปแล้วก็ต้องกลับเห็นแล้วก็เหลือแค่ความจำ จำได้มากก็เสมอตัว จำได้น้อยก็ขาดทุน **ที่จริงความสุขมันอยู่ใกล้ๆ ในใจเรานี่แหละ** หลายปีก่อน

ในช่วงที่ชีวิตผมเป็นขาลงสุดๆ ผมยืนคิดโน่นนี่ บนสถานีรถไฟฟ้า BTS คิดอะไรก็เห็นแต่ทุกข์ ๆ ๆ ๆ ผมเฝ้าถามตัวเองว่าทำไงจะให้พ้นจากทุกข์นี้ได้ บังเอิญมีลมพัดมาวูบหนึ่ง ผมเกิดสติรู้ความสบายใจจากลมเย็นที่มากระทบหน้า

แล้ววินาทีนั้นแหละที่ผมได้คำตอบ

Priority of Life ลำดับความสำคัญในชีวิต

ผมสังเกตว่า...ลำดับความสำคัญในชีวิตคนเรา มักจะหนีไม่พ้นความสุขทางโลก แล้ว**ความสุขทางโลกนี่มันพึ่งพาสิ่งภายนอกล้วนๆ** เลยนะคุณว่ามั้ย ไม่พึ่งคนอื่น ก็พึ่งสิ่งของ เช่นต้องได้เป็นแฟนคนนี้ ถึงจะมีความสุขได้เป็นแฟนแล้ว ก็ต้องได้แต่งงานเราถึงจะมีความสุข แต่งงานแล้วก็ต้องหวังว่าอีกฝ่ายต้องดีกับเรา ให้ความสำคัญ ให้เวลา เราถึงจะมีความสุข พึ่งคนอื่นล้วนๆ เลยเห็นไหมครับ สำหรับอีกหลายคน อาจจะเคยมีอาการต้องได้กระเป๋าใบนี้ แล้วจะมีความสุข ต้องได้มือถือรุ่นนี้แล้วจะมีความสุข ต้องได้ไอพอด ได้รถ ได้โน่นได้นี่ แล้วจะมีความสุข อยาก**ได้ความสุข แต่ทุกข์เพราะอยากได้แถมได้มาแล้วก็สุขอยู่ชั่วครู่ชั่วยาม แล้วก็อยากได้อันใหม่อีก** มีใครมีกระเป๋าอยู่ใบเดียว มือถือเครื่องเดียวไม่เคยเปลี่ยนบ้างครับมีไหม นี่ยังไม่จบนะครับ

ชีวิตมันจะมีเงื่อนไขให้เราวิ่งตามหาความสุขไปเรื่อยๆ จนวันตาย **การลำดับความสำคัญในชีวิตของมนุษย์ จึงไม่เคยจบลงที่การสมหวังในสิ่งที่ได้มา เพราะสมหวังกับสิ่งหนึ่ง ก็จะมีสิ่งใหม่มาเป็นเงื่อนไขใหม่เสมอ** ครูบาอาจารย์ผมท่านเคยแจกแจงว่า **คนส่วนมากวิ่งหาความสุข หนีความทุกข์กันจนวันสุดท้ายเลย** นั่นแหละ พระท่านถึงบอกว่า **ทุกข์ไม่เคยหมดไปจากชีวิตคนเรา** หรอก **ตราบใดที่ยังมีการเกิด** ก็จะยังมีทุกข์ และเพราะเรายังไม่พ้นจากทุกข์ เราจึงยังต้องเกิดคนส่วนมาก วิ่งหาความสุขเพราะมีทุกข์ เกลียดทุกข์และไม่เข้าใจทุกข์เกลียดมันไม่ชอบมันหรอกนะทุกข์เนี่ย แต่ไม่เคยเข้าใจมันหรอก พระพุทธเจ้าท่านสอนเลยว่า **อยากพ้นจากทุกข์ง่ายนิดเดียว รู้ทันกาย รู้ทันใจไว้นะ ที่ท่านให้รู้กาย รู้ใจ ก็เพราะทุกข์ มันอยู่ไม่เกิน กายใจ เรานี่หรอก** จริงไหมละ **รู้กาย รู้ใจ คือการทำให้สติมันเจริญไว้แล้วจะได้ปัญญา ได้ปัญญามากพอแล้วจะเข้าใจความจริงของทุกข์ เข้าใจทุกข์ ก็เข้าใจความจริงชองโลกนี้ ของชีวิตนี้แล้วที่สุด ก็จะพ้นจากทุกข์ได้ในวันหนึ่ง**ที่พ้นได้เพราะเราจะเห็นว่ากายนี้ ใจนี้ มีแต่ความไม่เที่ยง มีแต่ความไม่แน่นอน มีแต่ความเปลี่ยนแปลง มีแต่ของชั่วคราว เกิดแล้วก็ดับ**สุขก็ชั่วคราว ทุกข์ก็ชั่วคราว ยึดอะไรไม่ได้** เอาแน่เอานอนกับอะไรก็ไม่ได้สักอย่าง **วันไหน ที่จิตมันรู้ มันยอมรับได้จริงๆ ว่าไม่มีอะไรยึดได้ ไม่มีอะไรเป็นของเรานอกจากสิ่งที่เรายึดไว้** กายก็ไม่ใช่ตัวเรา ใจก็ไม่ใช่ตัวเราวันนั้น การพ้นจากทุกข์ก็ไม่ใช่เรื่องเป็นไปไม่ได้แล้วครับ

รูปแบบใหม่ของชีวิต

ตั้งแต่เรียนวิปัสสนามา สิ่งหนึ่งที่ผมค้นพบบ่อยๆ คือมันมีมุมมองใหม่ๆ เกิดขึ้นในชีวิตเดิมๆ ของผมเสมอมองเห็นความทุกข์เป็นเรื่องธรรมชาติเสียใจรู้ว่าเสียใจ **ไม่ได้พยายามปรุงแต่งจิต มากไปกว่าการรู้ รู้ด้วยอาการเข้าใจว่า สิ่งนี้เรียกว่าทุกข์ รู้ด้วยอาการยอมรับว่า ทุกข์เป็นแค่สิ่งหนึ่งที่ผ่านมาและจิตไปรู้เข้า ไม่ใส่ใจมัน** มากไปกว่าคนที่เห็นหมาขี้เรื้อนเดินผ่านหน้าบ้าน ไม่ไยดีมัน มากไปกว่าคนที่นั่งริมน้ำแล้วเห็นหมาเน่าลอยผ่านไป ไม่ดิ้นรนจะโดดลงไปผลักไสไล่มันเพราะมันลอยมาก็ลอยไปเองเพราะเราเห็นมาบ่อยแล้ว ซ้ำแล้วซ้ำอีกว่า **มันผ่านมาแล้วมันก็จะผ่านไป ไม่ว่าเราจะชอบหรือไม่** ไม่ว่าเราจะยินดีหรือไม่ มันก็เหม็นตามธรรมชาติอยู่แล้วอย่าไปหวังให้หมาเน่ามันหอม อย่าไปแกล้งคิดว่าอกหักแล้วดีมีความสุขอันนั้นมันแทรกแซงธรรมชาติ ถึงจะเป็นเรื่องคิดดี แต่ถ้าไม่ใช่ของจริงความจริงก็ไม่ใช่วิปัสสนา เวลาดูทุกข์ตัวเองบ่อยๆ มันจะเห็นความจริงว่า **คนเรามีทุกข์จากความรัก เพราะเราไม่ได้รักเขาเฉยๆ แต่ใน**แพ็กเกจของความรัก**มันมีความยึด ความอยากอยู่ด้วย แล้วเราก็ทุกข์ เพราะความอยากอยากให้เขารัก อยากให้เขาดีกับเรา**

ลำพังความรักหรือไม่รัก มันทำอะไรใครไม่ได้หรอก **ความอยาก ความยึดของเราต่างหาก ที่ทำร้ายเราเอง** คนทำวิปัสสนาก็คนธรรมดา ใช้หัวใจสูบฉีดเลือดนี่แหละ เราก็ยังมีโลภ มีโกรธ มีหลง อาจจะรู้สึกว่าเยอะกว่าคนธรรมดาด้วยซ้ำ เพราะเราดูตัวเอง แล้วเราเห็นบ่อยๆ เห็นเนืองๆ เห็นตามความเป็นจริง ไม่ได้เสแสร้งแกล้งดี ไม่ต้องเก็บกด ไม่ต้องปฏิเสธว่า ไม่จริ๊งงง.. ฉันไม่เคยคิดร้าย ฉันไม่เคยโกรธ ฉันไม่เคยโลภ ฉันไม่เคยหลง ทั้งๆ ที่จริงๆ เราก็หลงกันทั้งวันนี่แหละ หลงคิดดีบ้าง ร้ายบ้าง **ที่หลงกันแบบใหญ่โตที่สุด และดูยากที่สุด เข้าใจยากที่สุด คือหลงเข้าใจว่า จิตนี้คือตัวตนของเรา พระพุทธเจ้าบอกว่า ตัวเรา ไม่เคยมีในอดีต ไม่มีในปัจจุบัน ไม่มีในอนาคต ที่มีอยู่เป็นเพียงความเข้าใจผิด สำคัญผิด คิดว่าสิ่งนี้ กายนี้ ใจนี้ คือตัวเรา ไม่ต้องทำอะไรมากหรอก แค่รู้สึกตัวไว้ในปัจจุบันก็พอ** ความรู้บางอย่าง มันเหมือนผลไม้ มันจะสุกเองเมื่อมันถึงเวลาอันสมควร **ทุกอย่างมันเกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย ดับไปก็ด้วยเหตุและปัจจัย** ไม่ใช่เพราะเราอยาก หรือไม่อยากฝนจะตก ก็เพราะเหตุและปัจจัยสมควรจะตก ฝนจะหยุด ก็เพราะมีเหตุและปัจจัยสมควรจะหยุด ไม่ใช่เพราะเราอยากให้ตก หรืออยากให้หยุด**แต่ถ้ารู้ทันความอยากบ่อยๆ จะเห็นว่า** ในความเป็นคนธรรมดา **ถ้ามีสติรู้ทันความอยาก ความอยากก็จะเกิดสั้นลงๆ เราจะทุกข์น้อยลง**ฝนจะตก ก็เรื่องของฝนมัน ฝนจะหยุด ก็เรื่องของฝนมัน จิตจะสุขก็เรื่องของจิต จิตจะทุกข์ก็เรื่องจิต **จิตไม่ใช่เรา แต่ที่**

เราทุกข์ เพราะเราไม่เคยรู้ทันเพราะเราหลงอยู่ในความคิดว่าจิต คือตัวเราเมื่อจิตทุกข์เราจึงรู้สึกทุกข์ไปกับจิตด้วยที่ให้หัดรู้สึกตัวบ่อยๆ ก็เพราะต้องการให้สติเกิด เมื่อสติเกิดเอง ก็จะเห็นความจริง เห็นความจริงบ่อยๆ ก็จะเริ่มเข้าใจได้ปัญญา ปัญญายิ่งเพิ่ม ก็จะอยากสั้นลง ยึดน้อยลงเพราะจะค่อยๆ ยอมรับว่ามันไม่มีอะไรที่บังคับได้สักอย่าง ไม่ว่าจะสุข หรือทุกข์ มันมาแล้วมันก็ไปเสมอกัน มันเกิดขึ้น มันดับไปเสมอกัน ตามเหตุและปัจจัย ไม่ใช่เพราะเราอยากหรือไม่อยาก กระบวนการเห็นจริง ตามที่กาย ที่จิตเป็นนี่แหละ เขาเรียกวิปัสสนา ไม่ได้เกี่ยวกับนั่งสมาธิ ยืนหรือเดินสมาธิทำวิปัสสนาเก่งๆ ไม่จำเป็นต้องนุ่งขาวห่มขาว เลิกแต่งหน้า เลิกกับสามีภรรยา เลิกทำงานคลานไปเฝ้าวัด วิปัสสนาแท้ๆ ที่ประกอบด้วยปัญญา ไม่ได้ทำให้คนวิ่งหนีโลกเก่งแต่ทำให้คนอยู่กับโลกเก่ง เข้าใจ และไม่โดนโลกมันลากไป อันนี้ประโยชน์แค่เบื้องต้น แต่เบื้องปลายไม่ต้องพูดละกัน พูดเรื่องนิพพานมันจะดูไกลตัวไป แค่รู้สึกตัวเป็น ก็ดีถมเถแล้ว

The Ending Is Beginning จุดเริ่มต้นบนจุดจบ

มีประโยคหนึ่งในหนัง Il Mare ที่น่าสนใจมาก เขาบอกทำนองว่า ที่เราต้องเจ็บปวดกับความรักน่ะ ไม่ใช่เพราะมันจากไปหรอก แต่เพราะมันยังคงอยู่ต่างหาก ถ้าวันนี้คนสองคนต่างหมดรักกันไป คงไม่มีใครต้องเสียใจมากนักแต่กลับเป็น **เพราะรักที่ยังอยู่ในใจคุณนั่นเอง ที่ทำให้คุณปล่อยวางลงไม่ได้** ธรรมชาติของรัก มักไม่ให้โทษแก่ใคร เพียงแต่อาจปรุงแต่งให้หัวใจพองฟูจนลืมนึกถึงความจริงที่ว่า มีวันที่รักมา ก็อาจมีวันที่รักไปได้ ความรักเป็นสิ่งสวยงาม หลายคนจึงอดหลงใหลได้ปลื้มกับมันไม่ได้ในยามที่มันอยู่ เรามักหลอกตัวเองว่า เพราะเรารักเขามาก เขาคงเห็นความดีความตั้งใจของเรา และรักเราตอบบ้าง ไม่มากก็น้อย และเมื่อเขาตอบรับรักของเรา ความฟูของหัวใจมักทำให้เราก้าวล่วงไปถึงการรู้สึกยึดมั่น ว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของเราเป็นเหมือนทรัพย์สินส่วนตัวทางใจอย่างหนึ่งถึงการรู้สึกยึดมั่นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของเราเป็นเหมือนทรัพย์สินส่วนตัวทางใจอย่างหนึ่ง ที่จะต้องอยู่กับเราทุกครั้งที่เราต้องการนานเท่าที่เราปรารถนา ความรู้สึกอันนี้แหละ คือจุดเริ่มของความเจ็บปวดทั้ง

มวลเพราะมันฝืนกฎธรรมชาติ ชีวิตเป็นเรื่องซับซ้อนเข้าใจยาก แต่ในความซับซ้อนนั้นมันก็เรียบง่ายอย่างที่เรานึกไม่ถึง เพราะไม่ว่าสิ่งไหน เรื่องอะไรสารพัดสารพันทุกอย่างล้วนแต่อยู่ภายใต้กฎเดียวกัน มันจะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แปรสภาพแล้วก็จบลง รักที่สมหวังอยู่กันจนแก่เฒ่า ก็หนีไม่พ้นกฎข้อนี้ เพราะวันหนึ่ง ไม่เราก็เขาต่างต้องตายจากกันถึงวันนี้จะยังร้องไห้ก็คงไม่กระไร เพราะชีวิตก็เป็นแบบนี้ มีวันที่เลวร้ายมีวันที่สวยงามมีวันที่ว่างเปล่าสุขก็อยู่กับเราไม่นานทุกข์ก็อยู่กับเราไม่นาน สุขเคยแวะผ่านมาแล้วก็ไป ทุกข์ก็เป็นเฉกเช่นกัน คนเราเป็นทุกข์เพราะความรักกันมานานแสนนาน เริ่มนับแค่จากวันที่พระพุทธเจ้าบอกว่า “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” ก็สองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว จนถึงวันนี้ ชั่วโมงนี้ วินาทีนี้ ก็ยังมีน้ำตาร่วงจากดวงตาใครหลายคนเพราะความรัก และเชื่อเถอะครับว่ามันจะยังเป็นอย่างนี้ไปอีกนานแสนนาน ตราบที่เรายังไม่พ้นจากสิ่งที่เรียกว่า “ความยึดมั่นถือมั่น” ชีวิตเป็นเรื่องไร้สาระว่างเปล่าโดยธรรมชาติแต่ธรรมชาติที่ไร้สาระและว่างเปล่านั้นแหละ ที่อุดมไปด้วยปัญญาให้เราตักตวงขึ้นอยู่กับว่า เราจะเรียนรู้จากมันแค่ไหนเราจะเลือกจัดการกับความไร้สาระและว่างเปล่าอย่างไร เหมือนเช่นที่ผมเชื่อคำของพระพุทธเจ้าว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นย่อมมีความดับไปเป็นธรรมดา จุดอ่อนของมนุษย์ ไม่ได้อยู่ที่เราต้องอยู่ภายใต้กฎข้อนี้ แต่อยู่ตรงที่เราไม่ยอมรับมันและคาดหวังว่า สิ่งดีๆ บางสิ่ง ที่เรารักเราชอบ เราหวงแหน จะต้อง

คงอยู่ถาวรสืบไป เมื่อทุกสิ่งไม่เป็นไปดังหวัง เราก็มักจะเสียใจ แค้นเคืองโทษคนโน้นคนนี้โทษตัวเอง แต่ไม่ได้ลืมตาขึ้นมามองว่า ธรรมชาติของสรรพสิ่งมันก็เป็นแบบนั้นแหละ และมันไม่ได้มีแต่เรื่องร้ายๆ หรอก เรื่องดีๆ ก็มีอยู่ ในวันที่เลวร้ายที่สุด พระอาทิตย์ก็ยังขึ้นทางทิศตะวันออก ตกทางทิศตะวันตก เราก็ยังหายใจเข้าออกสลับกันตามปกติ ถ้าหัวใจยังเต้น เลือดยังสูบฉีด ชีวิตยังดำเนินไปสิ่งดีๆ ก็ยังเกิดขึ้นได้ฉะนั้น **อย่าเสียใจที่ชีวิตเป็นเรื่องไร้สาระ หาอะไรแน่นอนไม่ได้เพราะความไร้สาระของมันนี่แหละ คือสิ่งที่มีสาระที่สุด**สุขสันต์วันที่พระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออกครับ

คำถาม : วิธีจัดการกับจิตใต้สำนึก

ธรรมะ คือธรรมชาตินะครับท่านให้เราศึกษาธรรมชาติของตัวเราเองไม่ต้องไปอยากรู้อะไรนอกตัว เพราะเวลาสุข เวลาทุกข์ มันก็สุขทุกข์ที่ตัวเราใจเรา จะเข้าใจทุกข์**ก็ต้องเข้าใจกายและจิตของเราเองต้องฝึกรู้สึกตัวบ่อยๆ ให้สติมันเจริญขึ้น หมั่นคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงของจิตในแต่ละวัน** จิตเช้าอย่างนึง สายอย่าง บ่ายอย่าง เย็นอย่าง ก่อนนอนก็อย่างหลังตื่นนอนใหม่ๆ ก็อีกอย่าง**แค่รู้สิ่งที่จิตเป็นในปัจจุบัน**

ไม่ได้ให้บังคับกดข่ม แต่ไม่ไหลไปกับสิ่งรู้นั้น เหมือนจิตเป็นเรือที่มีเชือกผูกโยงกับท่าน้ำ น้ำไหลเชี่ยวมาก็ไม่ต้านน้ำ แต่ขณะเดียวกันก็ไม่ถูกกระแสน้ำพัดไหลลอยลิ่วไปสติในขั้นแรกมันยังเป็นสติตัวปลอมเป็นความรู้สึกตัวที่เราต้องอาศัยการจงใจเข้าไปรู้ แต่ต้องฝึกอย่างนั้น เหมือนฝึกให้เด็กเรียนภาษาช่วงแรกๆ ก็ท่องเอา อาศัยฝึกฝนจงใจ แต่พอเรียนไปใช้บ่อยๆ จนคล่องอีกหน่อยมันคิดเป็นภาษานั้นได้โดยอัตโนมัติไม่ต้องมานั่งสะกด ก ข ค ง A B C D ทีละตัวหรืออย่างเราหัดขับรถช่วงแรกๆ ใครยังจำได้บ้างว่ามันขลุกขลักเกร็ง ไม่เป็นธรรมชาติอย่างไร ช่างแรกเริ่มต้นหัดรู้สึกตัว ก็เป็นเหมือนกันครับ แต่พอฝึกบ่อยๆ ขับบ่อยๆ จนคล่องจนชิน มันหลับตาขับยังได้เลยว่าเกียร์อยู่ไหน เบรกอยู่ไหน คันเร่งอยู่ไหน

สติที่เจริญแล้วก็คล้ายกันถึงจุดที่มันสุกงอมเขาจะทำงานของเขาเองโดยอัตโนมัติ ที่ครูบาอาจารย์ท่านเรียกว่าจิต “ตื่น” แล้วเป็นอย่างนั้นเอง มันจะว่องไว คล่องแคล่ว เบา สบาย ร่าเริง ถึงเวลานั้นจิตใต้สำนึกจะทำงานอย่างไร ถ้าจิตมันจำสภาวะได้มันจะระลึกขึ้นได้เอง เกิดสภาวะของความตื่นที่บางทีเรียกว่า “จิตผู้รู้” อันเป็นผลจากการสะสมความรู้สึกตัวมาระยะหนึ่ง เราก็จะมีสติเป็นตัวช่วยเป็นตัวคุมหางเสือไม่ให้มันหลงทาง ถ้าไปถึงจุดนั้นกระบวนการสะสมปัญญาระดับสู้กิเลสได้จริง จะเริ่มต้นขึ้นครับ จิตที่ตื่นขึ้นแล้ว มันจะเห็นการเกิดดับของจิต และอารมณ์ต่างๆ สืบเนื่องกันบ่อยๆ จิตจะเริ่มเข้า

สู่ความเป็นกลาง เริ่มให้ค่ากับสุขกับทุกข์น้อยลง บางคนถามว่าแล้วยังจะมีสุข มีทุกข์ไหม มีสิครับมีอีกเยอะเลย มีเหมือนคนปรกตินั่นแหละแล้วจิตมันก็จะหยิบมันมาถือเหมือนเดิม เพียงแต่จากเดิมที่เคยมีทุกข์ 100 ถือ 100 ก็อาจจะถือแค่ 80 แล้วค่อยๆ ลดลง เหลือ 60 40 20 เพราะเห็นว่า **มันไม่ใช่เรื่องต้องแบกต้องบ่น เพราะมันมา แล้วเดี๋ยวมันก็ไป** หรือจากที่เคยถือสุขไว้นานๆ กอดมัน จูบมัน ก็จะเห็นว่ามันไม่ใช่ของดีของวิเศษมากมายเท่าเดิม มาแล้วก็ไปเหมือนกัน **ที่เราทุกข์มาก เวลามีทุกข์มันจะเป็นเพราะทุกข์แล้วดิ้น อยากหนีทุกข์ อยากกำจัด อยากบังคับใจไม่ให้ทุกข์ ยิ่งทุกข์ ก็ยิ่งดิ้น ยิ่งดิ้น ก็ยิ่งทุกข์** ทุกข์ที่เคยมีขนาดเท่าเมล็ดถั่ว ก็กลายเป็นภูกระดึงขึ้นมาซะงั้น

ธรรมะอยู่ไกล ไกลจริงเหรอ ?

ผมมีเหตุผลอยู่หลายข้อ ที่ทำให้ต้องหันกลับไปมองตัวเองอย่างจริงจังอีกครั้ง ที่จริงข้อธรรมคำสอนที่ผมได้ยินได้ฟังมามันก็มีไม่น้อยแต่เชื่อไหมครับว่า... บางข้อนี่... ได้ฟังมาสิบกว่าปี ถึงจะเข้าถึงจริงๆ ว่าความหมายมันคืออะไร ผู้รู้ท่านสอนว่า... **ธรรมะอาจเข้าใจได้ แต่เข้าถึงไม่ได้...ด้วยการฟังแล้วคิด** สมัยเด็ก ผมมักจะนึกภาพเหมือนๆ หลายๆ ท่านตอนนี้ว่า...ธรรมะคือ

อะไรสักอย่าง...สูง...ๆ อยู่ไกลๆ...จะเข้าถึงได้ต้องหลับตา ต้องนั่งสมาธิ ต้องเดินจงกรม ต้องนุ่งขาวห่มขาว ต้องอยู่ในวัด หรือในห้องพระ ต้องอยู่ในที่เงียบๆ จนเมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา ผมเพิ่งตระหนักว่า **ธรรมะไม่ได้อยู่ไกลอย่างที่เราคิดมันอยู่ในทุกขณะจิต ในตัวเรา รอบตัวเรา มันคือธรรมชาติของกาย ธรรมชาติของจิต ถ้าเราอยากเห็นธรรม ก็เพียงแค่ “รู้สึกตัว” แบบสักว่ารู้สึกตัว ไม่ไปจ้อง ไม่บังคับ แต่ไม่ไหลตามมันไป เป็นการรู้สึกตัวแบบ “ทางสายกลาง”** เหมือนเราดูละคร โดยไม่ชะโงกหน้าไป ไม่ไปพยายามแต่งเรื่องให้เขา**ใหม่ เราก็จะเห็นความเป็นจริงแห่งธรรมชาติ ของกายและจิตว่าไม่มีอะไรเลยที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วไม่ดับไป**จะความโกรธ หรือความรัก ความเฉยๆ หรือวุ่นวาย ความทุกข์หรือความสุข มันล้วนแต่มา อยู่สักพัก แล้วก็ไปตามกาล **อารมณ์มันเกิดขึ้นเร็วมาก มันเกิดดับ เกิดดับเพราะจิตคนเราเกิดดับตลอดเวลา** เหมือนกระแสไฟฟ้าจากหลอดไฟที่กะพริบๆ ๆ ๆ แต่เราไม่เคยเห็นด้วยตาเปล่า ว่ามันกระพริบเราเห็นแค่ความสว่างที่เกิดมาต่อเนื่องเป็นสายไม่ต้องหลับตา ไม่ต้องอยู่ในวัด ไม่ต้องนุ่งขาวห่มขาว ไม่ต้องทิ้งความเป็นสาวทันสมัย หรือหนุ่มไฮโซ เห็นได้แม้ภายใต้เมคอัพหนาเตอะ หรือบนรองเท้าปราดา ไม่ต้องนั่งสมาธิจะนั่งรถเมล์ รถพอร์ชซีรีส์เจ็ดก็เห็นได้ **ว่านี่คือธรรมชาติของจิต ที่ทำงานตลอดเวลา แต่ไม่มีอารมณ์ใดคงที่เที่ยงแท้ แน่นอน มันเกิดมา แล้วก็ดับไปทั้งนั้น นี่คือการปฏิบัติธรรมง่ายๆ** แต่ได้ใจความแล้วครับ

การเดินทาง และจุดหมาย

ที่จริง การใช้ชีวิตทางโลกไม่ได้แปลว่าจะผสมเอาวิถีของผู้ปฏิบัติลงไปได้นะครับ ไม่ได้แปลว่าต้องอยู่แบบไม่มีความสุขเลย ต้องนุ่งขาวห่มขาวตลอดเวลา ไม่หวีผม ไม่แต่งหน้า ไม่ทาปาก ไม่ดูหนัง ละเม็ง ละคร ไม่ฟังเพลง กินแต่ข้าวเปล่า ในทางตรงกันข้าม คนที่เข้าใจเรื่องการปฏิบัติคือคนที่อยู่อย่างมีความสุขอย่างยิ่งในทางโลก เพราะเขาจะไม่ทุกข์มาก กับกระแสทางโลกที่เชี่ยวกราก เพราะความเข้าใจในโลกธรรมก็ดี ความเข้าใจในไตรลักษณ์ก็ดี ช่วยให้เขาเข้าใจ มีคำตอบ และอยู่ได้ในชีวิตปกติธรรมดา อย่างเป็นสุข ไม่ทุกข์ร้อนจนเกินพอดี เรียกว่าใช้ชีวิตแบบ “เข้าใจ” คนพวกนี้จะรู้ว่าสุขก็อยู่กับเราช่วงหนึ่งมาแล้วก็ไปทุกข์ก็อยู่กับเราช่วงหนึ่งมาแล้วก็ไป ไม่มีอะไรเที่ยงแท้ แน่นอน ถาวร คงที่ให้ยึดได้จริงๆ จังๆ เลยสักอย่าง คนพวกนี้จะทำงานด้วยความตั้งใจดี มีความเพียรพยายามขยันแต่ก็มีสันโดษ ความพอใจในผลที่ออกมา นายไม่เห็น ไม่ชม หรือคนอื่นเข้าใจผิดก็ไม่ทุกข์ร้อนจนถึงกับต้องกินไม่ได้นอนไม่หลับไม่ใช่ไม่รู้สึกอะไรเลยนะครับ แต่รู้สึกแล้วก็มีสติแล้วก็เป็นกลางได้เข้าใจได้ คนส่วนมากเป็นทุกข์เพราะไม่รู้ไม่เข้าใจ ไม่เห็น เพราะถ้ารู้ถ้าเห็นจริงๆ เห็นถูกต้องก็คงไม่รู้

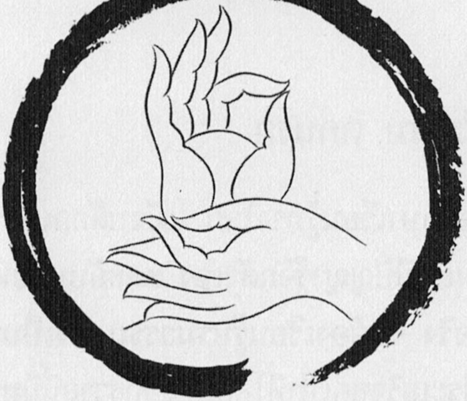
จะแบกทุกข์มาทำอะไร ในเมื่อเห็นอยู่ว่ามันคือทุกข์ คือของเน่า **ก็จะมีสติ ไม่ยึด ไม่หยิบฉวยมันมาแบกไว้** การใช้ชีวิตคู่กับการภาวนาคือการเดินทางแต่นิพพานหรือการหลุดพ้นมันคือจุดหมายแยกจากกันไม่ได้หรอก **การเกิดเป็นทุกข์ การมีชีวิต ก็คือการอยู่กับทุกข์ แต่ถ้าคนเราอยู่กับทุกข์แบบมีสติ มีปัญญา เราก็เป็นทุกข์น้อย หรือไม่ทุกข์เลย จนกระทั่งสุขได้เหมือนกันแหละ**

สมมติเราทุกคนอยู่บนรถไฟ บางคนทำบุญระหว่างการเดินทางมาดีก็ได้นั่งชั้นหนึ่ง บางคนทำบุญกุศลมาดี แต่ไม่มากนักก็ได้นั่งชั้นสองบางคนชาติก่อนๆ ประมาทมากความชั่วไม่มี ความดีไม่ปรากฏก็นั่งชั้นสามไป แย่กว่านั้นก็ต้องไปนั่งบนหลังคาเกาะบันไดกันไปตามอัตภาพ แต่ไม่ได้แปลว่า คนที่นั่งชั้นสามจะมีความทุกข์มากกว่าคนนั่งชั้นหนึ่งนะครับ ทุกข์กายนะใช่ เก้าอี้ไม้แข็งๆ ลมร้อนๆ ตีหน้า ผมฟู หน้ามันแต่ทุกข์ใจนี่ ไม่แน่ มันแล้วแต่สติปัญญาอย่างที่บอก อีกอย่างจากการเดินทางครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้ายของชีวิตไม่ได้แปลว่าเราจะต้องนั่งชั้นสามตลอดไป เราอัพเกรดชีวิตกันได้ แต่อย่าลืมว่า ทุกข์กาย สุขกาย ขึ้นกับระดับรถไฟที่นั่ง แต่ทุกข์ใจ สุขใจ เป็นอีกเรื่อง ถ้านิพพานคือจุดหมาย เราจะไปถึงจุดหมายด้วยรถไฟชั้น 1 2 หรือ 3 ก็ไม่สำคัญ **สำคัญที่ว่าขึ้นรถไฟให้ถูกก็แล้วกัน** ขึ้นรถผิดสายผิดขบวนก็หลงทางนานหน่อย ขึ้นๆ ไปแล้วเบื่อ ลงจากรถเสียก่อนถึงปลายทาง ก็เสียเวลาหน่อย เลือกรถด่วนพิเศษก็ถึงไวหน่อย เลือกรถ

ธรรมดา ก็แวะมากหน่อย

เลือกเอาตามชอบครับ ชีวิตเป็นของทุกท่าน...

โชคดีในการเดินทางครับ



เล่มที่ ๒ คัดมาจากหนังสือ **“ชีวิต เสรี”** (จิตอิสระ จึงไร้ทุกข์) **ของพระอาจารย์ยุทธนา เตชปัญโญ** เป็นหนังสือที่อ่านแล้วทำให้คลายความทุกข์ และปล่อยวางอะไรหลายๆ อย่างได้เป็นอย่างดีจึงเห็นว่าน่าจะมีประโยชน์แก่คนที่กำลังทุกข์ใจ และอาจจะหาทางออกไม่เจอให้กับชีวิต...

รู้โลก ไม่รู้ธรรม ตกนรก

การศึกษาเรียนรู้ทางโลก แม้จบด๊อกเตอร์ปริญญาเอกก็ไม่ทำให้คนเรามีปัญญารู้จักตัวเอง และดับทุกข์ทางใจได้ ผู้มีปัญญาที่แท้จริง จะต้องเรียนรู้บรมธรรม ซึ่งเป็นธรรมอันยอดเยี่ยมสูงสุดประเสริฐสุดเท่าที่โลกและจักรวาลนี้มีมา **การไม่รู้จักไม่สนใจธรรมะจะทำให้ผู้นั้นลุ่มหลงมัวเมาในความโลภ โกรธ หลง ลาภ ยศ สรรเสริญจะต้องรอถึงวันที่สิ่งเหล่านี้หมดไปหายไป ถึงจะรู้สึก รู้จักตัวเองว่า มันนำมาซึ่งความทุกข์ ถ้าเราไปยึดติดผูกพัน จะทำให้ใจไม่เป็นอิสระเสรี วุ่นวาย เร่าร้อน ต้องรักษามันไว้ด้วยความห่วงใย แล้วในที่สุดก็ไม่ได้อะไร เพราะความสุขที่ได้มามันต้องเสื่อมสลายไปไม่ยั่งยืนผ่านมาแล้วก็ผ่านไป จะไปเอามาเป็นของเราแน่นอนไม่ได้** ถ้าไปยึดถือจริงจังใจจะตกนรกทันทีเมื่อเสื่อมสุข เพราะฉะนั้น สวรรค์หรือความสุข

มันจึงไม่มีอยู่จริง มีเพียงชั่วคราวไม่ถาวรเราจึงไม่ควรไปยึดติดผูกพัน อยากได้มันมาเป็นของเรา ความทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้นไม่ได้

โลกคือฟองสบู่

แสงเดือนแสงตะวัน ที่มันเปลี่ยนแปลงกลับมืดกลับสว่างฟองสบู่ที่มันเกิดฟองขึ้นแล้วอยู่ประเดี๋ยวประด๋าวก็หายไปหามีไม่ชีวิตสิ่งของในโลกนี้ มันเหมือนกับฟองสบู่ มีอยู่ชั่วคราวไม่นานก็หมดไปหายไป

ชีวิตคือตัวเรา ของเรา ความสุข ความทุกข์ สิ่งที่เราชอบและเกลียด มันก็ไม่ถาวรไม่ได้อยู่เช่นนั้นตลอดไป เพราะฉะนั้นทั้งความอยากได้ อยากเป็น สมหวัง ดีใจ ผิดหวัง สูญเสียจึงไม่มีอยู่ในจิตใจของนักปฏิบัติธรรมที่ฝึกจิตอยู่เสมอ เพราะมีปัญญารู้เท่าทันโลก และชีวิตตามที่เป็นจริงว่า ไม่มีอะไรเลยที่มั่นคงถาวรต้องเสื่อมสลายเปลี่ยนไปสิ้นไป จงอย่าไปสร้างความอยากขึ้นมา มิฉะนั้นท่านจะกลุ้มใจ ทุกข์ใจ ไปจนวันตาย

ให้ยอมรับความเจ็บปวดด้วยความกล้าหาญ

เวลามีเรื่อง เหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในชีวิต เราต้องกล้ายอมรับสภาพความเป็นจริงนั้น และเผชิญหน้ากับมันอย่างเต็มใจ โดยไม่หวั่นไหว ถึงแม้ระยะแรกยังทำใจไม่ได้ จะเจ็บปวดรวดร้าวท้อแท้ ก็เป็นธรรมดาที่ใจเราต้องรอเวลาสักระยะหนึ่ง เพื่อทำใจปรับสภาพให้เป็นปกติ **และยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นให้ได้**

ถึงแม้ใจจะทุกข์ทรมานบ้าง ก็ไม่นานนัก เดี๋ยวก็จางหายไปความเจ็บปวด ผิดหวังจะหมดไปด้วย เพียงแต่เรา ต้องกล้าหาญเผชิญหน้ากับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้น **จะทำให้จิตใจเราแข็งแกร่งกว่าเดิม**ทำให้ชีวิตมีวัคซีนคุ้มกันทนทานต่อปัญหาต่างๆ ยิ่งกว่าเดิม

จึงกล่าวได้ว่า **“คนไม่กล้าตายหลายครั้ง คนกล้าตายครั้งเดียว” และ “เกิดมาคนเดียว ตายไปคนเดียว จึงไม่ห่วงกังวลกับสิ่งใด”**

จงกล้ายอมรับความผิดหวัง เจ็บปวด สูญเสีย แล้วทำการปรับปรุงแก้ไขให้ดีถูกต้องที่สุด ถ้าจะทุกข์ก็ทรมานเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แต่ถ้าหลีกหนีไม่ยอมเผชิญหน้ากับมัน เราก็จะเป็นทุกข์ซ้ำๆ ซากๆ อย่างไม่รู้จบสิ้น

วางปัญหา หาทางแก้ไข

เวลาเรามีความทุกข์ใจ มีปัญหาชีวิต มันเหมือนกับแบกภูเขาไว้หนักเหลือเกิน แล้ว**ทำไมเราไม่หาทางวางมันลงซะก่อนเล่าแล้วออกมายืนมองดูมัน** พิจารณาว่าเราจะแก้ปัญหานี้อย่างไร**ดีกว่าแบกมันไว้ แล้วแก้ไขอะไรไม่ได้ หนักเมื่อยล้าเปล่าๆ** แต่เรามาวางภูเขาลงแล้ว เหยียบย่ำเดินขึ้นไปบนภูเขาก็จะสบายกว่าเยอะทำให้มีโอกาสเดินไปถึงจุดหมายสูงสุด บนยอดภูเขาได้ คือเราต้อง**วางปัญหานั้นสักระยะเวลาหนึ่ง** หันมาทำจิตใจให้สงบ (สมาธิ) **แล้วพิจารณาปัญหานั้นว่าเราจะแก้ไขทำกับมันอย่างไรดี ถูกต้องที่สุด คิดโดยไม่ต้องไปเคร่งเครียด** ดูธรรมชาติไปคิดไป จะคิดออกแก้ได้ ปัญหาความทุกข์จะหมดไป

ไม่มีเจ้าของ

ถ้าท่านได้ครอบครอง เป็นเจ้าของสิ่งใด ระวังตัวให้ดีสักวันหนึ่งท่านจะเป็นทุกข์เจ็บปวดทรมานกับสิ่งนั้นอย่างแน่นอนไม่ว่าท่านจะเป็นเจ้าของบ้าน รถ ผัวเมีย ลูกหลาน ทรัพย์สมบัติ ลาภ ยศ ตำแหน่งหน้าที่การงานเป็นต้น ถ้าวันใดสิ่งเหล่านี้ พลัดพราก สูญเสียไปจากท่านความเจ็บปวดทุกข์ทรมานจะเกิดขึ้นทันที

ส่วนใครที่ไม่เป็นเจ้าของอะไรเลย ก็จะเบาสบายใจ เพราะไม่มีอะไรที่จะต้องพลัดพรากสูญเสียจิตจึงเป็นอิสระไม่มีเรื่องใดๆ ทำให้เป็นทุกข์ **แต่ถ้าเราจำเป็นจะต้องเป็นเจ้าของสิ่งใด** เพื่อการกิน อยู่หรือใช้**ก็จงมีสติพิจารณาให้รู้เท่าทันว่าเรามาใช้ มาอาศัยอยู่กับมันเพียงชั่วคราวเท่านั้น จะไปยึดถือเอามาเป็นเจ้าของอย่างจริงจัง ถาวร ตลอดไปไม่ได้**

จงฝึกจิตให้อยู่กับปัจจุบันทุกขณะ ไม่ต้องไปห่วงอนาคตอย่าไปคิดถึงอดีต ไม่หวังอะไรกับวันพรุ่งนี้ เพราะพรุ่งนี้มันจะดูแลตัวมันเองได้ตามเหตุปัจจัย อย่าวิตกกังวลกับอนาคต แม้แต่มดยังไม่อดตายเรามีทุกอย่างดีกว่ามดเป็นพันเท่าจะอดตายได้อย่างไร

การทำให้ตัวเรามีความสุข สิ่งสำคัญคือ ต้องไม่หวังอะไรจากคนอื่น และไม่พยายามควบคุม บังคับอยากได้อะไร ต้องทำใจให้เป็นกลางๆ ไม่ติดในความสุข และความทุกข์ ไม่ยึดติดกับการได้ ดี มี เป็น **ใช้ชีวิตอยู่ไปตามเหตุปัจจัย** อย่าดิ้นรนแสวงหาจนตัวเองเป็นทุกข์รู้จักพอ ได้แค่นั้นก็พอใจแค่นั้น

ให้ยอมรับแต่ต้องแก้ไข

คนเราทุกข์ใจ เพราะไปยอมรับในสิ่งที่ต้องแก้ไข และไปแก้ไขในสิ่งที่ต้องยอมรับ ทุกคนต้องมีสิ่งที่บกพร่องไม่ประการใดก็ประการหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นข้อบกพร่องของความคิด การกระทำ คำพูดสิ่งเหล่านี้สามารถปรับปรุงแก้ไขได้ อย่าพยายามให้ผู้อื่น หรือสังคมยอมรับเราท่าเดียว แต่เราต้องมีความคิด คำพูด การกระทำ ที่บริสุทธิ์ยุติธรรม ถูกต้อง อย่าไปดูว่าใครจะยอมรับหรือไม่ให้ยอมรับตัวเรางว่าเราทำดีที่สุดแล้ว จงเข้าใจและพอใจตัวเอง

คนเราต้องแก้ไขปัญหาให้ถูกจุด **ปัญหาใดแก้ไขด้วยการยอมรับก็ควรฝึกจิตใจให้ยอมรับ สิ่งนั้นให้ได้** เช่น เรื่องการพลัดพรากสูญเสียกับบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักผูกพัน หรือปัญหาถูกนินทาว่าร้ายอิจฉาริษยา หรือมีหนี้สิน กิจการล้มจนหมด

ตัว หรือสามี แฟนทิ้งไปมีใหม่ จงยอมรับสภาพความจริงว่ามันเป็นเรื่องปกติธรรมดาของชีวิตที่จะต้องพบเจอกับเรื่องดีบ้าง ร้ายบ้าง สูญเสียบ้าง อย่าตกใจ **ให้ทำใจยอมรับมันแล้วลืมมันไปให้คิดเสียว่าเรายังมีเส้นทางเดิน มีทางออกอีกมากมายที่จะไปสู่ความสุข จงสงบใจเข้าสู่สมาธิ แล้วพิจารณาปลดปล่อยอารมณ์การยึดติด ทำจิตให้ว่างเบาสบายที่สุด อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน**

จงสลัดโยนทิ้งความคิดที่ทำให้เป็นทุกข์ออกไปจากจิต แล้วจงคิดตรงข้ามแบบใหม่ที่ทำให้ไม่เป็นทุกข์ **ความคิดคือความทุกข์ ถ้าคิดให้ถูกให้เป็นความทุกข์จะไม่มี**

ฝึกอยู่คนเดียว อยู่กับความสงบ

ความสับสน วุ่นวาย ในสังคมคนรอบข้างทำให้เกิดเรื่องราวมากมาย การได้อยู่คนเดียวในที่สงบ จะทำให้จิตใจผ่อนคลายสบายอารมณ์ขึ้น แล้วจงคิดทบทวนว่าควรจะทำกับมันอย่างไรให้ดีที่สุดโดยที่ใจเราไม่ต้องไปแบกมันไว้ให้หนักเปล่าๆ

เมื่อเรามีปัญหาชีวิต เจอเหตุการณ์ที่ทำให้เราเป็นทุกข์ ขอให้ท่านจงวางปัญหานั้นลงบนโต๊ะหรือเก็บใส่ลิ้นชักเอาไว้ก่อน

แล้วจงไปอยู่กับต้นไม้ ภูเขา สายน้ำ หรือท้องฟ้า จงมองธรรมชาติแล้วน้อมนำจิตเรา ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับสิ่งแวดล้อมนั้น เมื่อดูท้องฟ้าก็จงทำใจให้ว่างเปล่าเหมือนเช่นท้องฟ้า เมื่อดูต้นไม้ก็จงทำใจให้เหมือนเช่นต้นไม้ให้ใจร่มรื่น เยือกเย็น เป็นที่พักร้อนได้ เมื่อมองดูภูเขา จงทำใจให้หนักแน่นมั่นคง ไม่หวั่นไหว เหมือนภูเขา เมื่อมองดูสายน้ำ จงพิจารณาว่า สายน้ำเปรียบเหมือนกับปัญหาต่างๆ ที่มันไหลอยู่เรื่อย ถ้าเราไม่กระโดดลงไปในกระแสน้ำ เราก็ไม่ต้องโดนน้ำซัดพาไปให้ได้รับความทุกข์เจ็บปวด แต่เราพิจารณาดูกระแสน้ำ หรือปัญหาอยู่บนฝั่งไม่กระโจนลงไปเราก็จะปลอดภัยไม่เสี่ยงอันตราย

จงมีปัญญา มองดูเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจสงบคิดพิจารณาปัญหาต่างๆ ให้ดีที่สุด จะทำให้ใจไม่เครียดไม่กลุ้มใจแล้วเราจะมีทางออกแก้ไขปัญหาได้อย่างสบายใจไร้กังวล

ทุกสิ่งเป็นมายา ไม่ควรยึดถือ

ตามธรรมดาจิตใจของคนเรา ชอบเอาเรื่องเก่าที่ผ่านไปแล้วมาคิดและชอบฟุ้งซ่านคิดเรื่องข้างหน้าที่ยังมาไม่ถึง ธรรมชาติจิตชอบคิดอยู่แบบนี้ แต่ผู้มีปัญญาจะไม่เข้าไปคิดปรุงแต่ง ไม่ไปยึดถือเอาจริงเอาจังกับความคิดนั้น จะรู้เท่าทันว่า

ธรรมชาติของจิตมันต้องคิดเราก็ฝึกจิตให้คิดอยู่ในปัจจุบัน มัน จะได้ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวายให้ความคิดอยู่กับการกระทำ คำพูด ในปัจจุบันนั้น จะได้สติ สมาธิ ตามธรรมชาติที่จิตมันอยู่กับสิ่งนั้น

ระวังรักษาจิตไม่ให้ไปสร้างความอยากขึ้นมา ว่าอยากจะได้ดี มี เป็น แม้ชีวิตเราจะเกิดเรื่องเลวร้าย เช่น มีคนนินทาว่าร้ายเกิดความสูญเสียพลัดพรากจากกัน หรือเกิดเรื่องที่เราไม่ต้องการไม่ปรารถนา **เราต้องทำใจยอมรับสภาพว่า มันเป็นธรรมดาของชีวิต ที่ใครๆ ต้องเจอแบบนี้กันทุกคน มันเป็นหน้าที่ของเราจะต้องฝึกจิตใจให้ปกติอยู่เสมอ มีสติเฝ้ามองดูเหตุการณ์ต่างๆ ด้วยใจสงบ แล้วพิจารณาถึงกฎไตรลักษณ์ซึ่งทุกชีวิตจะต้องพบเจอกับมัน** ไม่อยากได้ก็ต้องได้ ไม่อยากเจอก็ต้องเจอ นั่นคือ **ทุกคนต้องพบเจอกับสิ่งไม่แน่นอน ต้องเปลี่ยนแปลง ไม่มีอะไรยั่งยืนมั่นคง ถ้าไปยึดถือเอามาเป็นของเราก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที แล้วในที่สุดทุกสิ่งทุกอย่างที่ผ่านเข้ามาในชีวิตเรา มันก็เสื่อมสลายหมดไป ไม่เหลืออะไร** เลยแม้แต่ชีวิตร่างกายเรา ก็ต้องถูกเอาไปเผาหรือถูกฝังด้วย จึงเรียกว่า**ไม่มีตัวตนที่แท้จริง มีได้เพียงสมมุติชั่วคราวเท่านั้น**

รู้เหตุแห่งทุกข์ จึงรู้วิธีดับทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนว่า ความรู้ใดเป็นความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์รู้ในความทุกข์ รู้ความดับทุกข์ รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ซึ่งพวกเราจะต้องมีความเห็นให้ถูกต้อง ตาม ๔ ข้อนี้ แล้วต้องหาทางแก้ไขปัญหาชีวิตและความทุกข์ใจตามแนวทางนี้ ไม่ใช่มัววิ่งหาตัวบุคคล หรือสิ่งภายนอกอื่นๆ ไปอธิษฐานอ้อนวอนขอให้ได้ตามใจเรา ตามความอยากได้ เมื่อไม่รู้สาเหตุของการเกิดทุกข์จึงไปหลงเชื่อสิ่งอื่น หรือตัวบุคคลที่สอนผิดๆ ให้เราลุ่มหลงมัวเมางมงายทำให้ต้องเสียเวลาถูกหลอกให้เสียเงิน ปัญหาความทุกข์ก็แก้ไขไม่ได้จึงโง่ต้องตกเป็นเหยื่อให้เขาหลอก เพราะไม่รู้จักชีวิตตัวเองตามที่เป็นจริง

แม้มีความรู้ทางโลกมากมาย หรือเป็นใหญ่เป็นโต ก็ยังไม่รู้จักแนวทางพุทธธรรมดับทุกข์ที่ถูกต้อง การศึกษา ปฏิบัติธรรม ฝึกจิตใจทำเพื่อให้เราได้รู้จักชีวิตตัวเรานั่นเอง เป็นการเรียนรู้ว่าแท้ที่จริงแล้วทั้งชีวิตมันไม่มีอะไรเป็นแก่นสารสาระมั่นคงยั่งยืนเลย ก่อนที่เราจะเกิดมาก็ไม่มีอะไร พอเกิดมาก็มาแต่ตัวเปล่าเปลือย ที่เรารู้สึกว่ามีอะไรมากมายในชีวิต ก็มาหาเอาใหม่พึ่งมามีทีหลังนี่เอง (แต่เดิมมาก็ไม่มี)

เราต้องวิ่งวุ่นดิ้นรนแสวงหากันทั้งชีวิต ด้วยความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หาสิ่งของภายนอก แล้วเป็นทุกข์วุ่นวายไม่สิ้นสุด ความทุกข์มีมากกว่าความสุข แต่ถ้าท่านหาของภายในให้มาก คือ หาความสุขสงบทางใจ แล้วลดละความอยากได้ออกไปให้มากที่สุด รู้จักหยุด รู้จักพอ เมื่อนั้นจิตใจของท่านก็จะเกิดความสุขที่แท้จริง จิตจะเป็นอิสระไม่มีเรื่องราวต่างๆ มาทิ่มแทงใจ

ไม่ติดสมมุติ วิมุตติก็เกิดขึ้น

การใช้ชีวิตอยู่ในโลกนี้ มันอยู่ด้วยสมมุติ สิ่งที่แวดล้อมรอบตัวเราอยู่นี้ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน ไม่จีรังยั่งยืน คนที่มีปัญญาต้องดู รู้จักมันอย่างถ่องแท้เห็นชัดเจนจิตของเขาจึงจะหลุดพ้นไปจากความยึดติดผูกพันอยู่ในโลก วิมุตติ คือความหลุดพ้นของจิตก็จะเกิดขึ้นทันที หากเราลดทิฏฐิมานะ มองดูตัวเองให้ออกมารู้จักโลกและชีวิตว่า เป็นทางนำมาซึ่งปัญหาและความทุกข์ ทุกอย่างเป็นของไม่คงที่ไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ความจริงแล้วทุกสรรพสิ่ง ทั้งรูปธาตุ (คือสิ่งที่มองเห็นได้ด้วยตา สัมผัสได้ด้วยมือ และวัตถุทั้งหลายรวมถึงร่างกายเรา

ด้วย) และนามธาตุ (คือจิตวิญญาณ เป็นธรรมชาติของความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งได้) แท้ที่จริงมันเป็นของว่างเปล่าอยู่ แต่มันพึ่งมาปรุงแต่งขึ้นภายหลัง แล้วก็สิ้นสุดลงในเวลาไม่นานนัก จึงไม่มีอะไรเลยที่จะอยู่เช่นนั้นยั่งยืนถาวรตลอดไป

ตัวเราร่างกายนี้ที่จริงมันไม่มีอะไรอยู่จริงๆ มีแค่แว๊บเดียวเดี๋ยวเดียวเท่านั้นเอง แล้วมันก็หายสูญไปไม่เหลืออะไรเรา**จึงถูกมายาปรุงแต่งหลอกลวง ว่ามันเป็นตัวตน ตัวเรา ตัวเขา** ขอให้ท่านจงมีปัญญาอย่าลุ่มหลงมัวเมา **อย่าไปเชื่อมัน ถ้าท่านไม่หลงไปเชื่อความคิดปรุงแต่งความทุกข์ใจก็จะไม่เกิดขึ้น**

ไม่ยึดติดกับสิ่งใด ใจจึงไม่ทุกข์

ทุกสิ่งในโลกนี้ย่อมมีการเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว**ตลอดเวลาไม่หยุดนิ่ง จงพยายามอย่ายึดติดกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งว่าเป็นของเรา** หรือว่าต้องเอาให้ได้ จงพยายามทำจิตให้เหมือนน้ำบนใบบัว แต่ไม่ยึดติดกับใบบัว **คือสามารถอิงอาศัยอยู่กับโลกนี้ได้เต็มที่ แต่ไม่ไปยึดถือมันว่าจะเอาอะไรทุกอย่างมาเป็นของเรา ไม่ต้องอยากเป็นเจ้าของมันเมื่อใจไม่หวงแหน ยึดติดผูกพันกับมันความทุกข์หรือความสูญเสียก็จะไม่เกิดขึ้น**

ทุกปัญหาที่เกิดขึ้น ล้วนเกิดขึ้นมาจากเหตุและปัจจัยเสมอเพราะเหตุนี้จึงทำให้เกิดผลเช่นนี้ เราจึงมีทางเลือกที่จะป้องกันหรือแก้ไขปัญหานั้น โดยคิดให้สบายใจ พินิจพิเคราะห์ให้ถ่องแท้ถึงเหตุที่ทำให้เกิดผล มากกว่าจะมามัวพูดถึงความผิดพลาด ขอให้มีกำลังใจเสมอว่า ทุกปัญหาย่อมมีทางออกให้กับเราเสมอ (ไม่ใช่ทุกทางออกมีปัญหา) แล้วจึงมองหาหนทางแก้ไขที่หลากหลายแล้วจะพบหนทางดีที่สุด แล้วจึงเลือกเส้นทางที่ถูกต้องที่จะก้าวเดินไปข้างหน้าต่อไปเพื่อทำให้ชีวิตผ่อนคลายจากปัญหา เบาบางลงและหมดไปในที่สุด

สิ้นภพ จบชาติ

ถ้าจิตของท่านถูกความไม่รู้ (อวิชชา) ปรุงแต่งให้เกิดความหลงมีความรู้สึกว่านี่ตัวเรา นี่ของเรา ขึ้นมาเมื่อใด เมื่อนั้นท่านก็จะเกิดมีที่อยู่ขึ้นมา คือภพ ถ้ามีภพแล้ว ชีวิตร่างกายท่านก็มีการเวียนว่ายตายเกิด คือชาติ

แต่ถ้าเมื่อใดจิตของท่าน ไม่มีอะไรปรุงแต่งให้เกิดความรู้สึกว่า เป็นตัวเราของเราขึ้นมา มันจึงไม่มีตัวตน จะอยู่ที่ไหนอีกต่อไปเมื่อไม่ได้อยู่ที่ไหน ไม่ได้เกิดที่ไหนจึงไม่ได้ตายที่ไหน ความรู้สึกว่าเป็นตัวเราของเราจึงหมดไป ไม่มีที่อยู่กับ

ผู้ปฏิบัติภพชาติของเราก็สิ้นสุดจบลง ตรงนี้แหละคือที่จบของชีวิตที่สูงสุดของเรา ไม่ต้องมาเกิดความทุกข์ทรมานอยู่ในโลกนี้อีกต่อไป เพราะได้สิ้นภพจบชาติแล้ว

เล่มที่ ๓ คัดมาจากหนังสือ **“เส้นทางใจ”** ของพระ**อาจารย์ยุทธนา เตชปัญโญ** อีกเช่นกัน เป็นหนังสืออีกเล่มหนึ่งที่ให้กำลังใจ และวิธีให้ข้อคิดมาใช้ในการดำเนินชีวิตให้ทุกข์น้อยที่สุด

รู้จักการเปลี่ยนแปลง...เพื่อไปสู่การปล่อยวาง

ลองสังเกตดูให้ดีว่า เวลาเราได้อะไรมาไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สินเงินทอง ไม่ว่าจะเป็น ลาภ ยศ ตำแหน่ง ชื่อเสียง อำนาจ ไม่ว่าจะเป็นอะไร**ในโลกนี้ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมผันแปรเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอๆ** เมื่อเราได้เงินมาใช้ไปใช้มาก็หมด ถ้าได้ยศ ตำแหน่ง อำนาจ อยู่ได้ไม่นานเขาก็ย้ายหรือเกษียร หรือหมดอำนาจ เมื่อเราคบกับใครเป็นเพื่อนหรือคนรัก อีกไม่นานใจอาจจะเปลี่ยนไม่รักโกรธเกลียดกันก็ได้ ยิ่งจิตใจคนเรานี้ยิ่งแปรปรวนเปลี่ยนแปลงได้บ่อยๆ ไม่คงที่

เมื่อแม่ให้กำเนิดเกิดเรามา เราก็เป็นเด็ก โตขึ้นเป็นผู้ใหญ่อยู่ไปมาเราก็เป็นคนแก่ แล้วทำไมเราต้องตายด้วย นี้เป็นสัจธรรมชีวิตคืออยู่ดีๆเราก็เป็นโรคภัยไข้เจ็บ บางคนเป็นโรคร้ายรักษาไม่หายนอนรอความตายอย่างเดียว ชีวิตย่อมยอกย้อนยับเยิน หมุนเปลี่ยนไปเหมือนกังหันต้องลม**ชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงเสมอไม่ว่าร่างกายจิตใจ**

ชีวิตเราจึงไม่เคยจีรังยั่งยืน ไม่อาจบังคับให้มันเป็นอยู่อย่างนั้นตลอดไป ทุกอย่างต้องเสื่อมสลายไปจนถึงสูญเสียสูญสิ้นไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย เรียกว่าดับไม่เหลือไม่ว่าจะเป็นตัวเราของเราสิ่งที่เรารัก เกลียด คนรัก ของรัก ต้องจากกันไปในที่สุดของชีวิตอย่างแน่นอน **เมื่อเรารู้จักการเปลี่ยนแปลง เราต้องฝึกใจให้ยอมรับความจริงของชีวิต แล้วฝึกปล่อย ฝึกไม่ยึดถือ ฝึกวางอยู่ทุกขณะทุกเวลา เมื่อการสูญเสียเกิดขึ้นกับเราๆ จะไม่มีความทุกข์ เพราะรู้อยู่แล้วว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ เห็นเป็นเรื่องธรรมดาที่ต้องพบเจอกับมัน**

สักวันหนึ่ง...เราจะต้องสูญเสีย

เวลามีความรักมันช่างหวานชื่นหอมหวานหยดย้อยอย่างยิ่ง มีความสุขมากที่สุด เหมือนอยู่บนสวรรค์ เจอกันแรกรักจะหยิบยื่นสิ่งดีๆ ให้แก่กันแต่เมื่อนานเข้าวันเวลาทำให้จิตใจคนผันแปร

เปลี่ยนไป จากรักกลายเป็นเฉยๆ ในที่สุดก็เลิกกัน เดี๋ยวนี้คนเรารักกัน+เลิกกันง่ายมาก ถ้าใครคิดจะมีความรัก ก็อย่าลืมว่าความผิดหวังกำลังรอคอยอยู่ โดยมากขณะที่รักกันมักจะหน้ามืดตามัวมองอะไรไม่เห็นเหมือนคนตาบอด พอตาสว่างอีกทีก็เลิกกันแล้ว ส่วนมากมักจะบ่นว่า ไม่น่ามีคู่รักเลย ไม่น่าแต่งงานเลย ไม่น่ามีลูกเลย รู้อย่างนี้อยู่ตัวคนเดียวสบายกว่า มีความสุขกว่าแต่เสียใจด้วยมันสายเสียแล้ว

ถ้าคิดจะมีรัก คิดจะมีคู่ครอง ขอให้จดจำท่องคำว่า สักวันหนึ่งเขาจะต้องทิ้งเรา หรือสักวันหนึ่งเราจะต้องเลิกกัน เมื่อวันนั้นมาถึงเราก็จะถึงบางอ้อว่า เห็นไหมเราคิดอยู่แล้วว่ามันจะต้องเป็นอย่างนี้ ทำให้มองเห็นเป็นเรื่องปกติธรรมดา จะไม่ผิดหวังเสียใจหรือถ้าจะเป็นทุกข์ก็เป็นไม่มากนักเพราะเราได้เตรียมตัวเตรียมใจไว้แต่วันแรกที่รักกันแล้ว แต่ถ้าสามารถอยู่ด้วยกันตลอดไปไม่เลิกกันเท่ากับเราได้กำไรชีวิต

การได้ ดี มี เป็น อะไรก็ตามที่เข้ามาในชีวิตเรานี้ ลองสังเกตดูให้ดีว่าเมื่อได้มาแล้ววันหนึ่งมันต้องแปรผันเปลี่ยนแปลงไป ไม่เป็นเช่นนั้นตลอดไป เช่น การได้ยศ ตำแหน่ง อำนาจมาวันหนึ่งก็ต้องเกษียร โยกย้ายถูกปลด เป็นต้น การได้ทรัพย์สินเงินทองสิ่งของมาวันหนึ่งมันก็ต้องจากไปสูญหายไป เปลี่ยนมือไปเป็นของคนอื่น

การได้คนรัก สามีภรรยา ลูก หลาน วันหนึ่งข้างหน้า ก็ต้องจิตใจเปลี่ยนไปกลายเป็นไม่รัก พลัดพราก สูญเสีย ตายจากกันไป **จึงไม่มีสิ่งใดในโลกนี้จะไม่เปลี่ยนแปลง** แม้แต่ชีวิตร่างกายเราก็ต้องมีการแก่ เจ็บ ตาย ไม่เคยมีใครมีชีวิตอยู่ตลอดไป นี้คือกฎธรรมชาติที่เป็นความจริงอยู่ทุกเวลาตลอดไปชั่วนาตาปี

เราควรจะเตรียมตัวเตรียมใจในการสูญเสีย ที่จะเกิดขึ้นในวันข้างหน้าด้วยการทำความเข้าใจให้ถึงธาตุแท้ความจริง ของชีวิตคือ

1) ไม่แน่นอน

2) ยึดถือจะเป็นทุกข์

3) ในที่สุดก็ไม่ได้อะไร(หมดสิ้นไป)

กฎ 3 ข้อนี้ถ้าใครเข้าใจยอมรับได้ เห็นเป็นเรื่องธรรมดาปกติที่ทุกคนจะต้องพบเจอ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในชีวิต เราก็จะไม่เจ็บปวด ไม่ร้อนดังไฟ ไม่มีความทุกข์ ถึงแม้จะทุกข์ใจบ้างก็จะเป็นไม่นานก็ค่อยๆหายไปเอง

จึงกล่าวได้ว่า **ความทุกข์มีไว้แก้ไขให้หายทุกข์ (ทุกข์มีไว้เพื่อแก้ไขไม่ใช่มีไว้เพื่อกลุ้มใจ)** ผู้มีปัญญาจึงเตรียมพร้อมอยู่เสมอในเหตุการณ์ต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า เมื่อ

เตรียมรับมือ=ไม่ประมาท **อะไรเกิดขึ้นก็สามารถทำใจให้เป็นปกติสุข ไม่กระเทือนใจเหมือนกับภูเขาที่ไม่หวั่นไหว แข็งแรงมั่นคงไม่โยกคลอน**

ใจมีสุข...ทุกข์ไม่มี

คนจำนวนมากหาความสุขโดยทำให้ความอยากได้รับการตอบสนองเมื่อได้รับสมใจอยากแล้วจะเกิดความสุขขึ้นในใจ **แต่ความสุขที่ต้องวิ่งวุ่นกระวนกระวายกระหายนี้ มันอยู่กับเราไม่นานมากนัก** เพราะเมื่อได้รับความต้องการสมใจนึกแล้ว อีกไม่นานมันจะเฉยๆ ไม่ตื่นเต้นเร้าใจเหมือนกับที่ได้มาครั้งแรก พอนานเข้าอาจจะเบื่อหน่าย เซ็งซึม หมดรสชาติของความสุขเสียแล้ว จึงต้องหาอะไรใหม่ๆ แปลกๆ มาปรนเปรอ จนเปรอะเปื้อนต่อไป

คนเราจะเริ่มทุกข์ใจทันที เมื่อเกิดความอยากขึ้นมา จะรู้สึกกระสับกระส่ายกระวนกระวายทุรนทุราย เหมือนใจมันขาดตกบกพร่อง **แต่เมื่อหามาเติมให้มันเต็มสมใจอยากแล้วจะรู้สึกมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้สมอยากจิตใจจะถูกบีบคั้นให้เกิดทุกข์ จึงเห็นว่าชีวิตเราต้องระคนปรนเปรอด้วยสุข จึงทำให้ต้องกลับกลายเป็นทุกข์อยู่ร่ำไป** โดยเอาความฝันความหวังลมๆ แล้งๆ เป็นเครื่องหล่อเลี้ยงจิตใจให้ละเมอเพ้อพกหวังจะได้รับ

ความสุขทุกขณะ

ความสุขที่กล่าวมานี้ มันเป็นความสุขชั่วขณะชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง แต่เป็นสุขเทียมสุขหลอกๆ สุขแท้จะเกิดขึ้นได้ เราต้องทำให้ความอยากได้ทุกอย่างระงับดับลงไป โดยการมีสติรู้ตัวรู้ใจหยุดยับยั้งไม่ให้ความทะเยอทะยานอยากล้ำเส้นออกไป ให้กดข่มกดขี่ทับมันไว้จนมันสยบสงบราบคาบไม่โผล่หัวขึ้นมาอีก เมื่อหาทางระงับดับความทุกข์ได้ ทำให้ ใจมีสุข...ทุกข์ไม่มี

นิพพานชั่วคราว...มันมีอยู่แล้ว

นิพพาน คือ การที่ความคิดอารมณ์ต่างๆ หยุดลงไม่ปรุงแต่งต่อ ทำให้จิตใจอยู่ในสภาวะที่ว่างเปล่า ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่มีตัวเราของเรา แต่ส่วนมากเราจะได้สภาวะจิตแบบนี้ไม่นานได้ชั่วคราวเดี๋ยวเดียว ซึ่งนักปฏิบัติฝึกจิตย่อมได้รับผลนิพพานชั่วคราวทุกคน แต่บางทีอาจจะไม่ได้สังเกตดู

บางขณะที่จิตใจเบาสบายไม่คิดอะไร ไม่ทุกข์ใจ เราก็อาจจะได้ลิ้มรสชาติของนิพพานชั่วคราวก็ได้ ซึ่งสภาพจิตเรามันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติ เพียงแต่เราไม่ไปสนใจในอารมณ์ต่างๆ ที่มันเกิดขึ้น ถ้าเราไม่ปรุงแต่งต่อความคิดอารมณ์นั้นมันก็จะจาง

หายหมดไป จึง**ทำให้จิตว่าง ซึ่งเป็นผลจากการฝึกจิตไม่ยึดติดในเรื่องราวที่จิตมันคิด** ทุกคนย่อมฝึกหัดได้ไม่ยากเกินไปถ้าเราฝึกจิตบ่อยๆ มากๆ จนชำนาญเชี่ยวชาญ เราก็จะได้เข้าถึงนิพพานชั่วคราว ถึงแม้ว่าจะไม่ถาวรแต่ถ้าเราทำให้ได้มากขึ้นเรื่อยๆ เท่ากับว่าความทุกข์ก็จะหมดไปเรื่อยๆ จนถึงจุดสุดท้ายที่สุดแห่งทุกข์คือหมดความทุกข์ใจโดยสิ้นเชิงเมื่อนั้นเราจะได้นิพพานถาวร **ทำให้ใจหมดความยึดถือไม่ปรุงแต่งอะไรในโลกทำให้ความทุกข์ใจดับสนิทไม่มีเชื้อให้เกิดขึ้นมาอีก เราจึงต้องหมั่นฝึกจิตให้สงบ ให้ว่าง ไม่ถือมั่นในความคิดอารมณ์ทั้งปวง**

เล่มที่ ๔ คัดมาจากหนังสือ **“อัตตา ทำให้ใจเราหนัก ความรัก ทำให้ตัวเราเบา”** ของ**พระไพศาล วิสาโล เป็นหนังสือ**ที่ดีมากเป็นเรื่องเล่าที่มีอยู่จริงในชีวิตประจำวันที่เราทุกคนมักประสบ ซึ่งท่านคงจะได้คำตอบบางอย่างเป็นแนวคิดที่จะมาแก้ไข ปัญหาต่างๆสำหรับตัวท่านและผู้อื่นได้บ้างไม่มากก็น้อย

ปล่อยวางตนเอง

มีแม่คนหนึ่งเล่าให้ฟังว่า เธอมีลูกสาวอายุประมาณ ๑๒ ขวบ วันหนึ่งลูกขอเงินแม่ไปซื้อไมโครโฟนของเล่น พอกดสวิตซ์จะมีเสียงเพลงต่างๆดังขึ้น เหมือนกับว่าเจ้าตัวกำลังร้องเพลงอยู่

แม่ถามว่าราคาเท่าไหร่ ลูกตอบว่า ๔๐๐ บาท แม่ก็ตกใจว่าโรงเรียนอนุญาตให้เอาของเล่นแพงๆ มาขายในโรงเรียนได้ยังไง แต่ลูกสาวรบเร้าจะเอาให้ได้

แม่เห็นว่าของเล่นแพงไป แต่ก็ไม่อยากปฏิเสธลูก จึงบอกลูกว่าถ้าลูกอยากได้แม่ก็จะซื้อให้ แต่มีเงื่อนไขสองข้อ ข้อหนึ่ง แม่จะหักค่าขนมของลูกครึ่งหนึ่งเก็บใส่กระปุกจนกว่าจะครบ ๔๐๐ บาท ข้อสอง ทุกเย็นเป็นเวลาหนึ่งอาทิตย์ ให้ลูกไปดูของชิ้นนั้นที่ร้านก่อนกลับบ้าน แล้วให้สังเกตด้วยว่าพอเห็นของแล้ว ใจหนูรู้สึกอย่างไร ชอบมันมากเหมือนเดิมทุกวันไหม

ผ่านไปสี่วันเท่านั้น ลูกก็มาบอกแม่ว่าไม่อยากได้แล้ว แม่ถามว่าทำไม ลูกตอบว่า “เบื่อ” ลูกพูดต่อว่า ดูนานๆ ก็เบื่อเอง เพราะไม่เห็นมีอะไรเลย เก็บเงิน ๔๐๐ บาท ไว้ทำอย่างอื่นดีกว่า **การที่แม่ให้ลูกไปดูของเล่นที่อยากได้ และให้ดูหัวใจของตัวเองไปด้วย ทำให้ลูกเห็นความอยาก พอเห็นมันบ่อยๆ ความอยากก็ค่อยๆ ลดลง หรือไม่ก็เบื่อไปเลย**

แต่ส่วนใหญ่เรามักจะซื้อของทันทีที่อยากได้ ขอให้สังเกตว่าของที่เห็นใหม่ๆ มักจะมีเสน่ห์เสมอ แต่พอเราเห็นมันบ่อยๆ ครั้งแรกๆยังชอบอยู่ แต่พอครั้งที่ห้า ครั้งที่หก มันเริ่มหมดเสน่ห์แล้ว เพราะว่ามันไม่ใช่ของใหม่แล้ว เป็นธรรมดา ของใหม่มักจะมีเสน่ห์ดึงดูดใจ แต่พอเป็นของเก่ามันก็จะหมดเสน่ห์

สังเกตไหม เรามีของกี่ชิ้น กี่ชิ้น แต่ก็ไม่เคยพอใจจนหยุดซื้อสักที เช่น เสื้อผ้า หรือโทรศัพท์มือถือเพราะว่าพอเราซื้อมาได้ไม่กี่วันไม่กี่เดือน มันก็กลายเป็นของเก่าและหมดเสน่ห์ไปแล้ว เราจะไปติดตาต้องใจกับของใหม่ และอยากได้มันมาแทนของเดิม เป็นอย่างนี้เรื่อยไป ไม่หยุดหย่อน

เวลาเราซื้อของใหม่ทันทีที่เห็นหรือเกิดความอยาก **เราจะทำตามความอยากโดยไม่รู้ตัว เพราะไม่ทันเห็นความอยาก** แต่ถ้าเราลองตั้งกติกาว่ายังไม่ซื้อของชิ้นนั้น จนกว่าจะดูมันสักสามสี่ครั้ง แล้วลองดูใจของตัวไปด้วย เราจะเห็นความอยากของตัวเองชัดเจนขึ้น

แต่ถ้าเราทำตามมันเลยเราจะไม่เห็นความอยาก ตรงกันข้ามพอเราไม่ทำตามความอยากทันที เพราะมีกติกาว่ายังไม่ซื้อจนกว่าจะเห็นของชิ้นนั้นหลายๆครั้ง **เราก็จะเห็นความอยาก พอเห็นความอยาก ความอยากก็จะค่อยๆ ลดลง** จนอาจไม่อยากจะซื้อเลยก็ได้

อย่างเด็กคนเมื่อกี้ แม่เขาสอนลูกได้ดี แม่ได้ตามใจลูก แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธลูก แม่ใช้โอกาสนี้สอนให้ลูกได้เห็นว่า **ความอยากมันเป็นสิ่งไม่เที่ยง อย่าไปเอาจริงเอาจังกับความอยากมากนัก**

คนเราเวลาโกรธแล้ว

เปิดโอกาสให้สติได้ทำงาน

ก็จะปล่อยวางความโกรธได้

แต่บางครั้งเราไม่สามารถ

จะมีสติด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยคนอื่นช่วย

อย่างเด็กคนนี้มีสติได้ เพราะมีแม่ช่วยตั้งกติกาให้

ผู้ใหญ่บางทีก็ต้องมีคนช่วยเตือนสติเหมือนกัน เคยมีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นในโรงเรียนชื่อดังในกรุงเทพฯ ทุกเย็นพอถึงเวลาเลิกเรียนจะมีรถผู้ปกครองมารับเด็กจนแน่นขนัด จนไม่มีที่จอดรถ ผู้ปกครองจึงต้องหาทางแย่งชิงที่จอดรถกัน

มีผู้ปกครองคนหนึ่งเป็นทหารยศนายพล ขับรถฝ่าระเบียบที่ให้ขับวันเวย์ พอได้ที่จอดรถแกก็รีบลงจากรถทันที ผู้ปกครองอีกคนโมโหที่ถูกแย่งที่จอดรถ จึงออกไปต่อว่า ทหารคนนั้นจึงพูดขึ้นว่า “รู้ไหมว่าอั๊วเป็นใคร” อีกฝ่ายตอบว่า “ผมไม่สนใจว่าคุณเป็นใคร แต่คุณทำผิดกฎจราจร”

โต้เถียงสักพัก นายพลก็ทำท่าไม่สนใจ เดินจากไป อีกฝ่ายจึงรีบเดินกลับไปที่รถ แล้วคว้าปืนออกมา แล้วเดินตาม

นายพลคนนั้นหมายจะยิงให้หายแค้น เผอิญมีพนักงานขับรถคนหนึ่งอยู่ใกล้ๆ พอดี จึงตรงไปจับมือผู้ปกครองอารมณ์ร้อนและพูดว่า “คุณมารับลูกไม่ใช่หรือครับ?”ปรากฏว่าเขาได้สติทันทีจึงเก็บปืนแล้วเดินไปหาลูกที่กำลังรออยู่

พนักงานขับรถพลเมืองดีคนนั้นฉลาดมาก **สังเกตว่าแกไม่ได้ห้ามเลย “อย่าทำๆ” เพียงแต่พูดเตือนสติ**ให้นึกถึงลูก คนเราพอนึกถึงลูกขึ้นมา ก็มักจะหายวู่วาม คำพูดของพนักงานขับรถ ทำให้เขาได้สติและรู้ว่าถ้าไปยิงคนอื่นเข้าแล้ว จะเกิดเรื่องราวใหญ่โต ลูกก็จะเดือดร้อนไปด้วย

ถ้าเรามีสติ ใจก็หลุดจากอารมณ์ หายหลง หันมาทำสิ่งที่ถูกต้อง รู้ว่าอะไรควรไม่ควร อะไรถูก อะไรผิด ขณะเดียวกันใจก็โปร่งเบาขึ้น ไม่มีความโกรธ ไม่มีความเครียด หรือความเศร้าเสียใจมารบกวนนี่แหละคือความสุขความสงบใจ ถึงแม้ว่าเสียงภายนอกจะดัง ผู้คนจะวุ่นวาย แดดจะร้อน แต่พอมีสติ เห็นความหงุดหงิด รู้ทันมัน ก็ปล่อยวางมันได้ ใจเย็นลง นี่คืออานิสงส์ที่สำคัญมากของสติ

แต่ว่าสติยังมีอานิสงส์อีกประการหนึ่ง
ที่เป็นจุดหมายสำคัญของพระพุทธศาสนาคือ
ทำให้เราเห็นความจริงของตัวเรา
หรือพูดให้ถูกต้อง คือ เห็นความจริงของกายและใจ
เมื่อมีสติดูกายดูใจ เห็นกายเห็นใจอยู่เรื่อยๆ
ก็เห็นธรรมชาติของกาย เห็นธรรมชาติของใจ
โดยไม่ต้องใช้ความคิด มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องใช้ความคิด

ที่จริงถ้าเรามีสติดูกายดูใจในขณะที่สร้างจังหวะเดินจงกรม ก็จะเห็นว่าตัวที่ยกมือขึ้นเคลื่อนไหวไปมานั้นคือกาย และตัวที่รู้สึกนึกคิดนั้นคือใจแต่ก่อนเราจะคิดว่า ฉันยกมือ ฉันเดิน ฉันคิด ฉันโกรธ ฉันโมโห แต่เมื่อเรามีสติเห็นกายเห็นใจเนืองๆ ก็จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวฉันที่โกรธ แต่เห็นความโกรธเกิดขึ้นที่ใจต่างหาก

แทนที่จะรู้สึกว่าเครียด
คือเห็นความเครียดเกิดขึ้นที่ใจ
ความโกรธความเครียด
เป็นเรื่องของใจไม่ใช่เรื่องของฉัน

ที่เดินนั้นเป็นรูปเดิน ไม่ใช่ฉันเดิน

ที่คิดนั้นเป็นใจคิด ไม่ใช่ฉันคิด

ตัวฉันจะค่อยๆ หายไปๆ

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกูก็จะลดลงไปด้วย

ปกติคนเราเวลาทำอะไร ก็จะมีตัวฉันนำหน้าอยู่เสมอ เช่น ฉันคิด ฉันทำ ฉันโกรธ ฉันโมโห ฉันเจ็บ ฉันปวด อันนี้คือความหลงอย่างหนึ่งเพราะ**ที่จริงฉันมันไม่มี มันมีแต่รูปนาม มีแต่กายและใจรูปเคลื่อนไหว ส่วนใจนึกคิด**

แต่เราหลงไปปรุงให้มีตัวฉัน ว่าฉันเป็นโน่น ฉันเป็นนี่ **เลยไปยึดมั่นสำคัญหมายว่าตัวฉันมีจริงๆแล้วก็เลยเป็นทุกข์ เพราะตัวฉันนี้เอง** ได้ยินใครต่อว่าก็จะปรุงขึ้นมาทันทีว่า ฉันถูกต่อว่า ฉันถูกตำหนิ ทันทีที่คิดแบบนี้ก็จะเป็นทุกข์ แล้วก็พร้อมจะตอบโต้ เพราะไปสำคัญมั่นหมายว่ากูถูกกระทบกระแทก ก็ต้องกระทุ้งกลับไป

ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นเพราะไปปรุงตัวฉัน หรือตัวกูของกูขึ้นมา **ที่ปรุงอย่างนั้นก็เพราะไม่มีสติเห็นกายและใจตามที่เป็นจริง ถ้าเรามีสติดูกาย ดูใจเรื่อยๆ จะเห็นความจริงข้อนี้ชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ จนเกิดปัญญาขึ้นมาว่า รูปและนามมันไม่ใช่ตัวฉัน กายและใจไม่ใช่ตัวฉัน**

มันไม่มีตัวฉัน มีแต่กายและใจ

รูปและนาม พอเห็นความจริงอย่างนี้

ความยึดติดว่าเป็นตัวกูมันจะเบาบางลงไป

ถ้าเห็นถึงขั้นเกิดปัญญาที่เป็นวิปัสสนาญาณ

เรียกว่าเกิดปัญญา

ก็จะทำให้หลุดพ้นถึงขั้นเป็นอริยบุคคลได้

ถึงที่สุดแล้ว ความทุกข์ของคนเราเกิดจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวกูของกู ทำไมเงินหายถึงทำให้เป็นทุกข์ ก็เพราะว่าเราไปยึดมั่นสำคัญหมายว่าเงินของฉันหาย ถ้าเป็นเงินคนอื่นหายเราจะทุกข์ไหม ไม่ทุกข์หรอก แต่พอเงินของฉันหาย จึงเป็นทุกข์ มีคนบาดเจ็บล้มตายเราทุกข์ไหม เราจะทุกข์ก็ต่อเมื่อคนที่ล้มตายนั้นเพื่อนของฉัน พ่อแม่ของฉัน ญาติของฉัน น้องของฉัน

คนเรายึดติดในตัวกูของกูอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะกับทรัพย์สมบัติจะชัดเจนมากเราไม่ได้ยึดติดทรัพย์สมบัติเวลามันอยู่กับเราเท่านั้นเวลามันหายไปเราก็ยังยึดว่าเป็นของเราอยู่ ไม่ยอมปล่อยวาง แม้กระทั่งเวลาเราให้ของใครไปก็ยังอดยึดติดไม่ได้ว่ามันยังเป็นของฉันอยู่ เช่น ทำอาหารถวายพระ ก็คอยดูว่า

หลวงพ่อจะฉันอาหารของฉันไหม ขนาดถวายให้ท่านไปแล้วก็ยังยึดว่าเป็นของฉันอยู่ ก็เลยไม่สบายใจที่หลวงพ่อไม่ฉันอาหารของฉัน

ในทำนองเดียวกัน

เวลาเราให้เงินใครไป ให้ไปแล้ว

ก็ยังยึดว่าเป็นเงินของฉัน

เลยคาดหวังว่าเขาจะสำนึกในบุญคุณของฉัน

ถ้าเขาไม่ตอบแทนให้เราดั่งใจ

เราก็จะไม่พอใจ หาว่าเขาไม่สำนึกบุญคุณของเรา

หลายคนเป็นทุกข์เพราะเหตุนี้กันมากเลยทำให้ผิดใจกันระหว่างผู้ให้กับผู้รับ ถึงแม้ว่าผู้รับจะสำนึกในบุญคุณ แต่พอผู้ให้รู้สึกว่าได้รับการตอบแทนไม่ถึงขนาด ก็จะไม่พอใจ มีการทวงบุญคุณกัน ก็เลยทะเลาะกัน ถึงกับไม่มองหน้ากันก็มี อันนี้เป็นเพราะให้เงินเขาไปแล้วก็ยังยึดติดว่าเป็นของฉัน รวมทั้งยึดติดคาดหวังให้เขาสำนึกในบุญคุณของเราไม่จบไม่สิ้น

ถ้ายึดติดแบบนี้

เราก็พร้อมจะทุกข์ตลอดเวลา

แม้ทำดีก็เป็นทุกข์ ทุกข์เพราะคิดว่า

เขาไม่สำนึกบุญคุณของเรา

หรือทุกข์ที่ไม่มีคนเห็นความดีของเรา

ทั้งหมดนี้เป็นเพราะความยึดติดถือมั่น

ในตัวกูของกูทั้งนั้น ทั้งๆ ที่ตัวกูของกูนั้น

เป็นสิ่งสมมติที่ปรุงแต่งขึ้นมาทั้งนั้น

ตัวเป็นสมมุติ เราเรียกอวัยวะต่างๆ ที่มารวมกันว่า "ตัวเรา" เหมือนกับเรียกล้อ พวงมาลัย หม้อน้ำ หลังคา และชิ้นส่วนต่างๆ อีกนับร้อยที่มารวมกันว่า "รถ" แต่ตัวรถจริงๆ ไม่มี แตะตรงนี้ก็เบาะ ตรงนี้ก็หลังคา ตรงนี้ก็ท่อไอเสีย

สมมุติเป็นของมีประโยชน์ถ้ารู้จักใช้ แต่พอยึดว่ามันเป็นของจริงก็เตรียมทุกข์ได้เลย

ตัวฉันไม่มีจริงแต่พอไปยึดว่ามันมีจริงๆ แล้วหลงไปกับมันไปคิดว่าจะควบคุมบัญชาให้เป็นไปตามใจได้ ก็เลยทุกข์ เวลาล้มเจ็บหรือเวลาผิวหนังเหี่ยวย่น ผมหงอก หย่อนยาน ไม่

มีเรี่ยวมีแรงเหมือนแต่ก่อน ป่วยก็ทุกข์ ไม่ได้แค่ทุกข์กาย แต่ทุกข์ใจด้วย ไม่สวยไม่งามแก่ชรา **ก็ทุกข์เพราะมันสวนทางกับความยึดมั่นถือมั่น**

แต่ถ้าไม่ยึดติดถือมั่นว่ามันต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถึงจะแก่ จะเจ็บ จะป่วย ก็ไม่ทุกข์ ทุกข์แค่กาย แต่ไม่ทุกข์ใจ ร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สมบัติทั้งหลาย รวมทั้งคนรัก ลูกหลาน **ไม่มีอะไรที่จะอยู่ในอำนาจของเราได้เลย ควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ อันนี้เรียกว่า “อนัตตา”**

ร่างกายนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวเราของเรา

เพราะว่าเราไม่สามารถจะควบคุม

บังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้สั่งมันไม่ได้

อะไรที่เป็นของเรา เราต้องสั่งได้ใช่ไหม

แต่เราสั่งไม่ได้เลยสักอย่าง

อะไรที่เป็นตัวตนมันก็ต้องคงทนยั่งยืน

แต่นี่มันก็แปรสภาพเปลี่ยนสภาพไปเรื่อย

อย่างเช่น ดอกไม้ถ้ามันมีตัวตนก็ต้องเป็นดอกไม้วันยังค่ำ แต่ถ้าเด็ดมาปักในแจกันไม่กี่ชั่วโมงก็เหี่ยว แล้วก็กลายเป็นขยะ ถ้ามันมีตัวตนที่แท้จริงมันก็ต้องเป็นดอกไม้ไปตลอด แต่

ทำไมกลายเป็นขยะไปเสียแล้ว และอีกไม่นานก็สลายกลายเป็นดิน

ถ้าเราเจริญสติเราก็จะเห็นของจริง เห็นความจริง เห็นสัจธรรมเกี่ยวกับตัวเรา เห็นความจริงเกี่ยวกับกายและใจ ว่าไม่ใช่เราไม่ใช่ของเรา เห็นอย่างนี้แล้วก็จะปล่อยวาง เพราะรู้ว่ายึดไม่ได้และไม่น่ายึด เพราะมันเป็นทุกข์ แปรเปลี่ยนอยู่เสมอนี้คือปัญญาที่เกิดจากเห็นกายเห็นใจอยู่เสมอ

ปัญญาทำให้ใจสว่าง

ทีแรกจะทำให้เกิดความสงบ

แต่ในที่สุดก็ทำให้เกิดความสว่าง

ส่วนความสงบนั้นถือว่าเป็นเรื่องสมถะ

สมถกรรมฐานคือการฝึกใจให้เกิดความสงบ

แต่การทำให้ใจสว่างเป็นเรื่องของวิปัสสนา

สว่างคือเกิดปัญญาแล้วปล่อยวางได้

ปล่อยวางความยึดติดถือมั่นใน ตัวกูของกู

นี้เป็นเรื่องที่ชาวพุทธเราควรจะเข้าใจ

ถึงแม้จะเป็นเรื่องยากแต่ว่ามันช่วยให้เราพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริงเพราะว่าความทุกข์ถึงที่สุดแล้วเกิดจากความยึดติดว่าเป็นตัวกูของกู ยึดติดร่างกาย ยึดติดจิตใจว่าเป็นตัวกูของกู หลงคิดว่า ใจนี้บังคับได้ ร่างกายนี้บังคับได้ พอไม่เป็นอย่างที่คิดหวังก็ทุกข์ โมโห โกรธกายกับใจ บางทีก็โมโหใจที่มันเอาแต่โกรธ เอาแต่อยาก ทำไมไม่ยอมสงบเสียทีนี่ก็เพราะความยึดติด เพราะความไม่รู้ว่าใจไม่ใช่ของเรา

การเจริญสติทำให้เราเกิดปัญญา ไม่ใช่แค่ปล่อยวางอดีตปัจจุบันหรืออนาคต ที่สำคัญคือปล่อยวางความยึดติดถือมั่นในตัวตน ซึ่งเป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งปวง เป็นเพราะยึดติดอย่างนี้แหละที่ทำให้แก่ก็เป็นทุกข์ เจ็บก็เป็นทุกข์ ตายก็เป็นทุกข์ **แต่ถ้าหากวางความยึดติดถือมั่นได้** ไม่มีตัวกูของกูอีกต่อไป **อะไรจะเกิดขึ้นก็เห็นเป็นธรรมดา** แก่ก็เป็นธรรมดาไม่ใช่ทุกข์ เจ็บก็เป็นธรรมดาไม่ใช่ทุกข์ ตายก็เป็นธรรมดาไม่ใช่ทุกข์ โกรธก็เกิดขึ้นได้แต่ไม่เอา

เคยมีคนถามหลวงปู่ดูลย์ ซึ่งเป็นศิษย์รุ่นแรกๆ ของหลวงปู่มั่น ผู้คนเชื่อว่าท่านเป็นพระอริยะ วันหนึ่งมีคนถามว่าหลวงปู่มีความโกรธไหม ท่านตอบว่า **“มีแต่ไม่เอา”** เรามาคิดต่อซิว่าทำไมถึงไม่เอา ก็เพราะมันไม่มีตัวกูจะไปยึดเอาความโกรธนั้นมาเป็นของกู มันไม่มีตัวกูเป็นผู้โกรธ

มีนักปฏิบัติธรรมบางคนเล่าว่าเคยถูกคนด่าต่อหน้า เห็นความโกรธมันพุ่งขึ้นมาเลย แต่พอมันขึ้นมาแล้วก็วูบดับลง เหมือนกับว่าพุ่งขึ้นมาแล้วก็หายไป ทำไมถึงหาย ก็เพราะไม่มีตัวกูเข้าไปฉวยเอาความโกรธนั้น **คนธรรมดาพอมีความโกรธเกิดขึ้น ก็ปรุงตัวกูเข้าไปฉวยเอาความโกรธมาเป็นของกู แต่เมื่อไม่มีตัวกู ความโกรธเกิดขึ้นก็วูบหายไป**

คนธรรมดาเวลาถูกด่า

มันเหมือกับมีก้อนหินตกลงมาถูกกระจก

เกิดอะไรขึ้นกับกระจก ถ้าไม่ร้าวก็แตก

แต่ถ้าไม่มีกระจกล่ะ ก้อนหินตกลงมาจะเกิดอะไรขึ้น

ไม่มีอะไรเกิดขึ้น

มีเรื่องเล่าเกี่ยวกับท่านเว่ยหล่าง ซึ่งเป็นสังฆปริณายกของลัทธิเซนในจีน ตอนที่ท่านยังหนุ่ม มีลูกศิษย์รุ่นพี่เขียนโศลกว่า **"กายคือต้นโพธิ์ ใจเหมือนกระจกใส ต้องหมั่นเช็ดถูเพื่อไม่ให้มีฝุ่นจับ"** ท่านเว่ยหล่างมาเห็นก็แอบเขียนใกล้ๆ กันว่า **"ต้นโพธิ์หามีไม่ ทั้งไม่มีกระจกใสแล้วฝุ่นจะจับอะไร"**

ท่านเว่ยหล่างมีปัญญาเห็นชัดว่า ถ้ายังมีตัวกู ก็เหมือนกระจกที่ต้องเช็ดต้องถูไม่ให้ฝุ่นมาเกาะ ต้องคอยระวังไม่ให้หิน

มาตกใส่ เพราะถ้าตกใส่เมื่อไร กระจกก็แตก อันนี้อาตมาเสริมต่อ แต่ถ้าไม่มีตัวกู ก็เปรียบเสมือนว่าไม่มีกระจก ก็ไม่ต้องห่วงว่าฝุ่นจะจับ ไม่ต้องห่วงว่าก้อนหินจะตก ก้อนหินตกลงมาก็ไม่มีปัญหา เพราะไม่มีกระจกตั้งแต่แรกอยู่แล้ว

เรียกว่าตัวกูไม่มี หรือไม่ปรุงให้มีตัวกู อะไรจะเกิดก็ไม่เป็นปัญหา คือไม่เป็นทุกข์ นี้แหละคือความพ้นทุกข์ในพุทธศาสนา ไม่ได้แปลว่า ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย แต่หมายความว่า ไม่มีฉันผู้แก่ ฉันผู้เจ็บหรือฉันผู้ตายอีกต่อไป จึงเป็นอิสระจากเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นความสุขอย่างยิ่ง

ดังนั้นจึงขอให้ตระหนักว่า

เราไม่ได้ปฏิบัติเพื่อความสงบสุขอย่างเดียว

แต่จุดหมายปลายทางอยู่ไกลกว่านั้น

คือเกิดปัญญาเห็นความจริง

จนปล่อยวางความยึดมั่นว่ามีตัวตนได้

เมื่อเรารู้แบบนี้แล้วก็ขอให้มีความเพียรในการปฏิบัติ

แต่อย่าใจร้อน อย่ากระเหี้ยนกระหือรือ

หนทางอันยาวไกลต้องใช้ความอดทนในการเดินทาง

ทางแม้จะไกลแค่ไหน ให้ระลึกว่าจุดหมายอยู่ปลายเท้า ทางจะไกลแค่ไหนก็ต้องเดินทีละก้าว จะใจร้อนไม่ได้ **เราต้องเดินทีละก้าว แล้วก็พอใจในแต่ละก้าวที่เดิน ถ้าเดินไม่หยุด สักวันก็ต้องถึงเอง** อย่าไปรีบร้อนแต่ให้รู้ว่าจุดหมายปลายทางอยู่ตรงไหนเราจะได้ไปถูก

แต่อย่าไปกังวลกับจุดหมายปลายทาง หาไม่เราจะเป็นทุกข์กับการเดิน เป็นทุกข์ที่ยังไปไม่ถึง อย่าทำอย่างนั้น ให้ใส่ใจกับการเดินทีละก้าว **ไม่ถึงก็ไม่ถึง แต่เราก็มีความสุขทุกก้าวที่เดิน ให้การปฏิบัติของเราเป็นอย่างนี้คือให้อยู่กับปัจจุบัน อย่าไปอยู่กับจุดหมายปลายทางมากมันเป็นสิ่งที่ยังมาไม่ถึง เป็นอนาคตที่ไม่ควรยึดติด**

เล่มที่ ๕ คัดมาจากหนังสือ **“เปลี่ยนทุกข์และท้อให้เป็นกำลังใจ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา”** ของพระ**ไพศาล วิสาโล** เป็นหนังสือที่ดีอีกเล่มหนึ่งของท่าน เกี่ยวกับข้อคิดในเรื่อง การปล่อยวาง โดยตรงอ่านแล้วหวังว่าคงให้ท่านปล่อยวางอะไรๆได้บ้าง

ปล่อยเมื่อไร สบายเมื่อนั้น

เธอครองชีวิตร่วมกับเขามานานกว่าสิบปี

แล้ววันหนึ่งก็พบว่าเขาปันใจให้หญิงอื่น เธอจึงแยกทางจากเขา แต่เขาหาได้ไปจากจิตใจของเธอไม่ ทุกครั้งที่นึกถึงเขาเพลิงแค้นก็ลุกท่วมหัวใจ เธอแค้นที่ถูกเขาทรยศ แค้นที่เขาทำลายชีวิตที่ดีๆ ของเธอ ยิ่งนึกก็ยิ่งรุ่มร้อน จนอยากตบ อยากทำร้าย อยากทำลาย **"มัน"**

เธอหันหน้าเข้ากรรมฐาน แต่ความแค้นยังตามมารังควานเธอแม้เรื่องจะจบไปนานแล้ว แต่เธอไม่ยอมจบด้วย ใจยังหวนกลับไปขุดเรื่องราวในอดีตให้มาทิ่มแทงเธอไม่หยุดหย่อน เสียงด่าดังก้องอยู่ในใจทั้งๆ ที่รอบตัวเธอมีแต่ความเงียบสงบ

แต่ไม่มีอะไรที่ยั่งยืน มีเกิดก็มีดับ ตอนนั้นเธอกำลังเดินจงกรมมือประสานกันที่ท้อง เธอรู้สึกว่าเมื่อยเหลือเกินเพราะกุมมือในท่านั้นนานเป็นชั่วโมงแล้ว จึงปล่อยมือลง

ทันทีที่ปล่อย ความเมื่อยก็หายไป **ความรู้สึกสบายกายสบายใจเกิดขึ้นตามมา** ชั่วขณะนั้นเอง เธอได้ประจักษ์แก่ใจว่า

"แค่ปล่อย เราก็ไม่ทุกข์อีกต่อไป" แล้วน้ำตาก็ไหลรินออกมา

วินาทีนั้นเองที่เธอระลึกขึ้นได้ว่า สาเหตุที่เธอคับแค้นไม่เลิกรา ก็เพราะไปยึดติดกับเรื่องราวในอดีตอยู่ตลอดเวลา เป็นเพราะเธอไม่ยอมปล่อยมันไปนั่นเอง เธอจึงทุกข์แล้วทุกข์เล่า เมื่อคิดได้เช่นนี้ เธอจึงปล่อยมันออกไปจากใจทันที

เธอเล่าว่า ในการปล่อยมือครั้งนั้น เธอได้ปล่อยความแค้นและเรื่องราวในอดีตระหว่างเธอกับเขาไปด้วย จิตใจบังเกิดความสบายสงบเย็นขึ้นมาทันที

มือที่กุมไว้นานๆ ย่อมเมื่อยฉันใด

ใจที่ยึดไว้ไม่เลิกรา ย่อมเป็นทุกข์ฉันใด

ไม่มีอะไรที่จริงยิ่งไปกว่านี้ แต่ความจริงง่ายๆ อย่างนี้น้อยคนจะตระหนัก ทั้งนี้ก็เพราะเราคุ้นชินกับการยึดจนเป็นนิสัย อะไรก็ตามที่ติดเป็นนิสัยแล้ว เรามักจะทำไปโดยไม่รู้ตัว

คนที่เคร่งเครียดจนเป็นนิสัย ก็เอาแต่เคร่งเครียด หน้านิ่วคิ้วขมวด เกร็งมือเกร็งคอไปโดยไม่รู้ตัว แม้จะรู้สึกเมื่อยล้าก็หารู้ไม่ว่าเป็นเพราะนิสัยดังกล่าวนั่นเอง แต่ทันทีที่รู้ตัวและผ่อนคลายลง เขาก็จะรู้สึกสบายทันที

อะไรก็ตามถ้าเราไปยึดติดแบกถือแล้ว ล้วนทำให้เป็นทุกข์ทั้งนั้น แม้ว่าสิ่งนั้นดูเหมือนเล็กน้อยไม่สลักสำคัญแต่

ก็ประมาทไม่ได้ สิวเพียงไม่กี่เม็ด ถ้าไปหมกมุ่นครุ่นกังวลกับมันทั้งวันทั้งคืน ก็สามารถทำให้เด็กสาวฆ่าตัวตายเพราะความอับอายได้ ดังเคยเป็นข่าวมาแล้ว

มีเรื่องเล่าว่าชายผู้หนึ่งเข้าไปกราบทูลระบายความทุกข์กับสมเด็จพระสังฆราชเจ้าพระองค์หนึ่ง เขาเอาแต่บ่นว่า **“หนักครับ... ช่วงนี้แย่มากเลยครับ”**

เมื่อสมเด็จฯ ถามว่าหนักเรื่องอะไร เขาก็ทูลเล่าถึงปัญหาต่างๆที่รุมเร้าชีวิต สุดท้ายก็ทูลว่า **“ตอนนี้ผมจวนจะแบกไม่ไหวแล้วครับ”**

สมเด็จฯ ฟังสักพัก ก็รับสั่งให้เขานั่งคุกเข่าและยื่นมือทั้งสองออกมาข้างหน้า แล้วพระองค์ก็หยิบกระดาษแผ่นหนึ่งมาวางบนฝ่ามือทั้งสองของเขา จากนั้นรับสั่งว่า **“นั่งอยู่นี่แหละ อย่าขยับหรือไปไหนจนกว่าข้าจะกลับมา จะเข้าไปข้างในสักประเดี๋ยว”**

เขานั่งอยู่ท่านั้นเป็นเวลานาน แต่สมเด็จฯ ก็ยังไม่เสด็จออกมาเสียที จนเขาเริ่มเมื่อยล้า กระดาษดูจะหนักขึ้นเรื่อยๆ จนเหงื่อเริ่มออก ในที่สุดสมเด็จฯ ก็เสด็จเข้ามาประทับที่เดิม แล้วทรงถามชายผู้นั้นว่าเป็นอย่างไร

“หนักครับ พระเดชพระคุณ เมื่อยจนจะทนไม่ไหว”

“อ้าว ทำไมไม่วางมันลงเสียล่ะ?” สมเด็จฯ รับสั่ง

"ก็ไปยอมให้มันอยู่อย่างนั้น มันก็หนักอยู่ยังงั้นนะซี มันจะเป็นอย่างอื่นไปได้ยังไง"

เล่มที่ ๖ คัดมาจากหนังสือ "**ทำใจเป็นธรรม**" ของพระอาจารย์**มิตซูโอะ คเวสโก** เป็นเรื่องจริงจากประสบการณ์ของบุคคลที่อาจารย์รู้จัก และท่านอาจารย์ก็ให้ข้อคิดเป็นธรรมะได้ดีมาก จึงอดไม่ได้ที่จะไม่ลงมานำเสนอ เพื่อประโยชน์กับท่าน

โอ๊ะซัง

โอ๊ะซัง เป็นชาวญี่ปุ่น อายุ ๕๒ ปี เดือนเมษายน ๒๕๔๑ หมอตรวจพบว่าเธอเป็นโรคมะเร็งในมดลูก หมอบอกว่าผ่าตัดแล้ว ๒-๓ เดือนน่าจะกลับไปทำงานได้ โอ๊ะซังก็คิดไปว่า โรคมะเร็งถ้าผ่าตัดแล้วก็จะหาย ไม่น่ากลัว ผ่าตัด ๗ วัน ย้ายไปเข้าห้องธรรมดา หมอบอกว่าควรรักษาด้วยเคมีบำบัด คือการฉีดคีโม โอ๊ะซังได้ปรึกษาหมอว่ามีวิธีรักษาอย่างอื่นไหม หมอบอกว่าคนที่ปฏิเสธการรักษาทางเคมีเป็นคนโง่ หมอเร่งให้ตัดสินใจรักษาด้วยเคมี จิตใจโอ๊ะซังเริ่มสับสน ขออนุญาตกลับไปบ้านก่อน เดือนพฤษภาคม ๒๕๔๑ หมออนุญาตให้กลับบ้านได้ เมื่อออกจากห้อง

นางพยาบาลวิ่งมาบอกโอ๊ะซังว่า “คุณพร้อมจะตายพรุ่งนี้ มะรืนนี้หรือเปล่า” คำพูดของนางพยาบาล ทำให้จิตใจของโอ๊ะซังแตกจิตตก กลัวตาย เกิดอาการโรคประสาท หมอบอกว่าอีก ๒-๓ เดือนกลับไปทำงานได้ ทุกคนพร้อมกันพูดโกหกว่าฉันเป็นโรคร้ายแรงขั้นสุดท้ายอาจจะตาย ๑-๒ วัน เกิดอาการโรคประสาทขึ้นมา “อายุแค่ ๕๐ ปี ยังไม่น่าตายนี่” “ตายคนเดียวกลัว” “ตายแล้วจะไปไหน” “ฉันทำไมต้องตาย โลกนี้ไม่มีความยุติธรรมเลย” เห็นผู้หญิงมีลูกอ่อน เกิดเกลียดชัง เขากำลังมีความสุข อิจฉาเกลียดชัง คิดสารพัดอย่าง ฉัน...ฉัน...ฉัน ในที่สุด ฉีดคีโมรักษา สิงหาคม ๒๕๔๑ หมออนุญาตให้กลับบ้าน อยู่ที่บ้าน กลัวตายมากๆ ไปซื้อของก็กลัวในการเดิน รู้สึกถนนไม่เรียบ ตัวเราจะล้มลง แต่ต้องทำใจเมื่อต้องซื้อของ เพราะคิดไปว่าถ้าจัดอาหารไม่ได้คงจะอยู่ที่บ้านไม่ได้ หลังจากกินยารักษาโรคประสาท ๖ เดือน ดูทีวีและเล่นทีวีเกมส์ ทั้งวัน อีก ๖ เดือนอยู่เฉยๆ ไม่ได้...กลัว เดือนมกราคม ๒๕๔๒ รับจดหมายจาก**พระอาจารย์ (มิตซูโอะ คเวสโก)** ว่า **“มองเห็นทุกข์ให้เป็นธรรม”** นึกๆ หมายความว่าอย่างไร ทำไมเป็น “ธรรม” พยายามต่อสู้กับโรค ไม่ยอมแพ้ แต่ยังต้องดูทีวีทั้งวัน...อยู่อย่างนั้น มิ.ย. ๒๕๔๒พระอาจารย์กลับไปญี่ปุ่น แวะพักบ้านโยม ไม่ไกลจากบ้านโอ๊ะซังเท่าไหร่นัก โอ๊ะซังไปเยี่ยมพระอาจารย์ และเล่าประสบการณ์เรื่องผ่าตัดและอาการของโรคประสาท พระอาจารย์พูดว่า **“กลัวตายทำไม ถึงเวลาตาย ทุกคนก็ต้องตาย อาการกลัวตาย โรคประสาทนี่เป็นการปรุงแต่ง**

ของ จิต” ...เธอติดใจคำพูด

“เป็นการปรุงแต่งของจิต จิตสร้างขึ้นมาเอง” กลับบ้าน เปิดหนังสือธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘ ค้นพบประโยคว่ามีสัมมาสติ จึง มีสัมมาสมาธิ เมื่อสัมมาสมาธิ จิตจะไม่มีการปรุงแต่ง โอ๊ะซังคิดว่าเพื่อให้หายจากโรคประสาทต้องเข้าสมาธิ เมื่อเข้าสมาธิ ต้องเจริญสติ ตอนเช้าเข้าโรงครัว มีความรู้สึกตัวในการจับหัวไชเท้า ความรู้สึกในการจับมีด เพ่งในการหั่นหัวไชเท้า ฉับ!!

จิตเข้าสมาธิ !!

อาจจะแค่ ๒–๓ วินาทีก็ได้ แต่เห็นอารมณ์ชัดเจน เมื่อออกจากสมาธิอาการโรคประสาทหายหมดกินยารักษามา ๖ เดือน หนีเข้าไปอยู่หน้าจอทีวี ๖ เดือน เมื่อจิตเป็นสมาธิ เห็นตามความเป็นจริงได้ว่า อารมณ์ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เมื่อกระทบโลกธรรมฝ่ายน่าปรารถนา มีลาภ มียศ มีสรรเสริญ มีสุข ก็จะเกิดอารมณ์พอใจ เมื่อกระทบโลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนา เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา เป็นทุกข์ ก็จะเกิดอารมณ์ไม่พอใจ อารมณ์พอใจ ไม่พอใจ คือมีเรามีเขา เมื่อได้เจริญสติปัญญา กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์แล้ว ก็จะเห็นว่า ไม่ใช่เรา ไม่

ใช่เขา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา ถ้าไม่ยึดมั่นถือมั่น ใจสบาย...ใจสบาย

เล่มที่ ๗ คัดมาจากหนังสือ “มีสุข” ของพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก เป็นเรื่องหลากหลาย อ่านแล้วสนุกน่าสนใจ ให้ข้อคิดดีๆ สั้นๆเข้าใจง่าย แฝงด้วยคติเตือนใจเป็นอย่างดี

ทางแห่งของความสุข

ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เรามักมีความรู้สึกว่าชีวิตเราจะมีความสุขเมื่อได้ในสิ่งนั้น สิ่งนี้สมความปรารถนา แต่ความจริงแล้ว ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็เปรียบเหมือนมีดคมๆ

ถ้าเราขาดสติ หรือมีจิตใจที่ถูกครอบงำด้วยกิเลสตัณหาแล้ว คมมีดนี้ก็จะทำร้ายเราและเป็นอันตรายแก่ผู้อื่นได้ ความมียศ มีศักดิ์ มีอำนาจมาก สำหรับผู้ที่จิตใจไม่เข้มแข็งแล้วก็หลงได้ง่าย เป็นโอกาสให้ทำความชั่วได้มากเหมือนกัน

สำหรับปุถุชน ความปรารถนาในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ความปรารถนาในอำนาจวาสนาก็เป็นเรื่องธรรมดา อย่างไรก็ตาม

เราต้องมีสติปัญญารู้จักตัวเองรู้จักสันโดษพอใจในสิ่งที่ได้ที่มีที่เป็นตามกำลังความสามารถของเราหากต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ก็ให้มีสติปัญญาที่จะเข้าใจว่า **โลกธรรมแปด คือได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา ทุกข์ สุข เป็นอนิจจัง ไม่แน่นอน ได้มาก็ไม่หลงเพลิดเพลิน เสียไปก็ไม่เป็นไร ทำใจได้**

พระพุทธเจ้าทรงสอนสาวกทั้งหลายว่า **ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม** การได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ ไม่ใช่ความสุขที่แท้

ผู้มีปัญญาจึงไม่แสวงหาความสุขในทางโลกที่ไม่ยั่งยืน ไม่แน่นอน แต่กลับมองเห็นโทษของโลกียสุข และแสวงหาความสุขที่แท้จริง

ชีวิตทั้งหมด อยู่ด้วยอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติ มีเป้าหมายสูงสุดเพื่อให้เกิดสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์ เพื่อละสังโยชน์ เข้าถึงอริยมรรค อริยผล และพระนิพพาน ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“หนทางนี้เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิ์ ได้ล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญได้ ดับทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอริยมรรคเพื่อเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”

สติที่ระลึกรู้อารมณ์ในสติปัฏฐาน ๔ คือสติที่ระลึกรู้ตามความเป็นจริงว่า

กายเป็นสักแต่ว่ากาย

เวทนาเป็นสักแต่ว่าเวทนา

จิตเป็นสักแต่ว่าจิต

ธรรมเป็นสักแต่ว่าธรรม

ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ตัว

ไม่ใช่ตน เป็นอนัตตา ทำให้จิตถอนอุปาทาน

ปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นในกาย

เวทนา จิต ธรรม อันเป็นเหตุแห่งทุกข์

ธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสร บริสุทธิ์ผ่องใสโดยธรรมชาติ แต่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะความยึดมั่นถือมั่น

ยกตัวอย่าง อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น เช่น คนติดบุหรี่

มีความรักความพอใจในบุหรี่ คิดถึงบุหรี่สม่ำเสมอด้วยความอยาก หากไม่มีก็หงุดหงิด ไม่พอใจ เป็นเหตุให้เกิดความโกรธ ความคับแค้นใจ ก็เพราะเกิดอุปาทานในบุหรี่ สำหรับคนติดเหล้า ติดการพนัน ติดในบุคคล วัตถุสิ่งของ หรือไม่ว่าจะติดในอะไรก็ตาม ก็มีลักษณะเดียวกัน คือทำให้เกิดอารมณ์ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ ตามมาเสมอ

แต่สำหรับคนที่ไม่สูบแล้ว บุหรี่ก็เป็นสิ่งที่ไม่มีคุณค่าความหมายอะไรเลย **ดังนั้นการถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นก็คือเพื่อทำให้จิตปล่อยวางความยึดติด**

ติดบุหรี่ คือติดในกาย เวทนา จิต **ธรรม**

ความยึดติดในบุหรี่ซึ่งเป็นวัตถุ คือ **กาย**

ความยึดติดในความรู้สึก คือ **เวทนา**

รู้สึกสุขเมื่อได้สูบบุหรี่ คือ **สุขเวทนา**

รู้สึกทุกข์เมื่อหิวบุหรี่ คือ **ทุกขเวทนา**

ความยึดติดในอาการอยากบุหรี่ คือ **จิต**

ความยึดติดในความเห็น คือ **ธรรม**

ความเห็นว่าสูบบุหรี่ทำให้มีความสุข

ความเห็นว่าสูบบุหรี่ทำให้ดูโก้ เป็นต้น

ถ้าเราพิจารณาจนถอนอุปาทานจากความยึดติดในอย่างใดอย่างหนึ่งได้ เท่ากับถอนอุปาทานจาก กาย เวทนา จิต ธรรม ได้ทั้ง ๔ อย่าง เลิกบุหรี่ได้ไม่ติดบุหรี่อีกต่อไป

เมื่อถอนอุปาทานเสียแล้ว สิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นนั้นก็กลายเป็นสิ่งที่ไม่มีความหมายอีกต่อไป ทำให้จิตว่าง สงบเบาสบาย มีความบริสุทธิ์ผ่องใสตามธรรมชาติเดิมแท้ของจิต ที่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

นัตถิ สันติ ปะรัง สุขัง

ความสุขยิ่งกว่าความสงบไม่มี

จิตที่ความยึดติด คือจิตที่เป็นทุกข์

จิตที่ไม่มีความยึดติด คือจิตที่เป็นอิสระ

เป็นสุขอย่างยิ่ง

ไม่ได้ยินดียินร้าย

ไม่ยินดียินร้าย คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่น

ในโลกธรรม ๘ ที่มากระทบ

มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ

สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์

ชอบก็รู้ ไม่ชอบก็รู้ รู้แล้วปล่อย สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ แล้วปล่อย

เห็นทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เสมอ

ถ้าทุกคนเข้าใจอย่างนี้ได้ ครอบครัวก็จะอบอุ่น บ้านเมืองก็จะร่มเย็นเป็นสุข ทุกคนก็จะสบาย และเป็นสุขได้ในทุกสถานการณ์

ใครทำอะไรไม่ดี ท่านก็ไม่ให้ยินร้าย ให้รีบโอปนยิโกน้อมเข้ามาดูตัวเองเตือนใจตัวเองว่า เราอย่าทำอย่างนั้น จริงๆ แล้วเราก็ไม่ใช่คนสมบูรณ์เราก็ทำให้คนอื่นไม่พอใจเหมือนกันไม่มากก็น้อย**พยามยามรักษาความเป็นปกติรักษาความเป็นกลางๆ รักษาสุขภาพใจดีของเรา หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ พยายามปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ เจริญอานาปานสติอยู่กับปัจจุบันเป็นปัจจุบันธรรม**

ไม่ยินดียินร้าย คือ ไม่ยึดมั่นถือมั่น เห็นผู้หญิงสวย ชอบก็รู้ รู้แล้วก็ปล่อย ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่าต้องเอามาเป็นของเราให้ได้ ลูกทำอะไรไม่ถูกใจก็ปล่อย อนิจจัง แล้วเขาจะเปลี่ยนไปเอง เขาก็มีกรรมเป็นของเขาเมื่อมีโอกาส เมื่อใจของเราดีแล้ว ก็ค่อยแนะนำ สอนเขา เราต้องเป็นตัวอย่างที่ดีของลูกเราทำหน้าที่ของ

เราให้ดีที่สุด แล้วก็ปล่อย นี้คือ ไม่ยินดี ยินร้าย

ไม่ยินดียินร้าย

ไม่ใช่ไม่รู้ร้อนรู้หนาว ไม่ปฏิบัติหน้าที่

ตรงกันข้าม ไม่ยินดียินร้าย เป็นสุขภาพใจที่ดี เมื่อเรามีสุขภาพใจดีเราก็สามารถทำหน้าที่ของเราได้ดีที่สุด เราต้องทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุดเสมอเป็นพ่อแม่ที่ดี เป็นพี่น้องที่ดี เป็นลูกที่ดี เป็นนายที่ดี เป็นลูกน้องที่ดี เป็นนักการเมืองที่ดี ทำหน้าที่ของเราให้เต็มที่ เต็มความสามารถเสมอ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ด้วยอิทธิบาท ๔

เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว ผลจะเป็นอย่างไร ถูกใจ หรือไม่ถูกใจ ใครจะสรรเสริญ ใครจะนินทา **ก็ปล่อย ไม่ยึดมั่น ถือมั่นว่า** ฉันทำดีแล้วคนต้องชม ฉันทำดีแล้ว ฉันต้องได้ ๒ ขั้น ฉันต้องได้เลื่อนตำแหน่ง

คนดีอยู่ที่ไหน ใครจะว่าอย่างไร

ก็ดีอยู่เสมอ

และสามารถดำเนินชีวิตได้ด้วยพอใจ

นี่คือไม่ยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น

เราค่อยๆ ศึกษา ค่อยๆ ฝึกปฏิบัติ ตั้งใจแน่วแน่ที่จะรักษาสุขภาพใจที่ดีของเราเอาไว้ **ยินดียินร้ายเกิดขึ้นก็รีบระงับ** มีหิริโอตตัปปะที่จิตใจเป็นศีลเป็นสมาธิ เมื่อทำสำเร็จจิตใจของเราก็เป็นมัชฌิมา เป็นปกติ เป็นสุขภาพใจดีและจะมีความสุขได้ในทุกสถานการณ์

หิริโอตตัปปะ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถึงแม้อยู่คนเดียวก็ไม่กล้าทำผิด เพราะกลัวบาป ละอายต่อบาป รู้จัก ชอบดี ผิดถูก ควรไม่ควร บุญบาป ไม่มีคำว่าไม่มีใครเห็น เพราะตัวเราเห็นตลอดจึงชอบที่จะละความชั่ว รักแต่จะทำความดี คิดแต่สิ่งที่ดีทำแต่สิ่งที่ดี พูดแต่สิ่งที่ดีไม่คิดร้ายไม่คิดชั่วไม่คิดบาปไม่ทำในสิ่งที่ผิด สิ่งที่ก่อให้เกิดโทษทุกข์ ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

คิดดี พูดดี ทำดี

เป็นอาหารที่มีคุณภาพ

เมื่อเราทุกข์ใจ ตกงาน น้ำท่วม ข้าวของเสียหายหมด ฯลฯ เรามักจะมีความรู้สึกว่า เราเป็นคนโชคร้ายเป็นคนที่น่าสงสารที่สุดในโลก ทำไมคนอื่นไม่มีปัญหาอย่างเรา

จริงๆ แล้วใครๆ เกิดมาในโลกนี้ ต่างคนต่างทุกข์กันทั้งนั้นต่างคนต่างมีปัญหากันทั้งนั้น

โลกธรรม ๘ ฝ่ายน่าปรารถนาลาภยศสรรเสริญสุข ฝ่าย

ไม่น่าปรารถนาเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ล้วนแต่มีเหตุปัจจัยมาตั้งแต่อเนกชาติ

ทำดี ได้ดี ทำชั่ว ได้ชั่ว

เป็นกฎตายตัวแน่นอน

โลกธรรม ๘ เป็นเพียงรสชาติ อร่อย ไม่อร่อย ถูกใจ ไม่ถูกใจ เท่านั้นไม่ต้องใส่ใจมากนัก **ขอให้พอใจในอาหารที่มีคุณภาพ คือ คิดดี พูดดี ทำดี**

บางครั้งอาหารดีอาจจะออกรสไม่อร่อยก็ทนเอา คือเวลา **ที่เราประสบกับโลกธรรม ๘ ฝ่ายที่ไม่น่าปรารถนา ก็ทนเอา ไม่เป็นอะไร เอาคุณภาพและประโยชน์เป็นหลัก คิดดี พูดดี ทำดี รักษาใจให้ดีตลอดไป**

รักษาใจของเราให้ดีไว้

แล้วเหตุการณ์ต่างๆ ก็จะค่อยๆ คลี่คลายไปเอง

เพราะทุกอย่างเป็นอนิจจัง ทุกอย่างเป็นไปตามกรรม

ถ้าเราทำดีอยู่เสมอ คิดดี พูดดี ทำดี รักษาศีล ภาวนาอยู่เป็นปกติอะไรจะเกิด ก็ไม่ต้องกังวลมากมาย แล้วทุกอย่างก็จะผ่านไป เปลี่ยนไปเหมือนลมฟ้าอากาศที่เปลี่ยนไปเรื่อยๆ

ทำดีไปเรื่อยๆ

อนาคตจะดีขึ้นไปเรื่อยๆ ...แน่นอน

คนไม่มีทุกข์ไม่มีในโลก

นักจิตวิทยาของอเมริกันค้นคว้า วิจัย ศึกษา คนเราเฉลี่ยแล้ว คนคนหนึ่งในวันหนึ่งๆ มีความรู้สึกไม่พอใจ ไม่ถูกใจ นึกเป็นวิภวตัณหาถึง ๓ หมื่นครั้งต่อวัน ครึ่งหนึ่งอาจจะนึกตำหนิออกมาเป็นคำพูด เป็นคำนินทา

วันหนึ่งๆ เรานึกตำหนิคนอื่นเท่าไร และนินทาคนอื่นเท่าไร เราไม่รู้ตัวแต่ถ้าเราได้ยินว่า มีใครนินทาเราสักประโยคเดียว เราเจ็บใจ เกือบทำใจไม่ได้เราลืมมองดูตัวเองว่า เราก็นินทาคนอื่นมากมาย ใจเรามีมีความยุติธรรมเท่าไร

ถ้าใจเราดี ใจมีธรรมะ เราก็จะเห็นเรื่องนินทา

สรรเสริญ เป็นเรื่องธรรมดาในโลก

คนที่พูดถูกใจเรา ไม่ถูกใจเราก็เป็นเรื่องธรรมดา นานาจิตตัง ต่างคนต่างคิด ต่างคนต่างรู้สึก เราเองจะระวังสักแค่ไหน คนที่ไม่ชอบคำพูดของเราก็มีอยู่ เพื่อนของเราพ่อแม่ของเรา

จะพูดดีแค่ไหน เราก็อาจจะไม่พอใจก็ได้

ถ้าเราเข้าใจอย่างนี้ เราก็จะ**มองเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องธรรมดา** ไม่เอาจริงจังกับคำพูดมากมายนัก คอยแต่ระวังรักษา**ใจของเราให้ดี ให้เป็นปกติไม่ยินดี ยินร้าย มีหิริโอตตัปปะตลอดกาล**

ปกติใครจะนินทาเรา เราก็เจ็บใจ อาฆาต พยาบาท ข้ามภพ ข้ามชาติ ปุถุชนก็เป็นเช่นนั้น

จิตใจของสัตว์ เมื่อเจ็บใจก็ผูกอาฆาต พยาบาท หลายปี หลายสิบปี หรือข้ามภพ ข้ามชาติ นั่นก็เป็นจิตของสัตว์ แต่เมื่อจิตใจเราเป็นศีลแล้วก็ไม่ใช่

ใครจะนินทา ใครจะด่าเรา ถึงแม้ว่ายังมีกิเลสรู้สึกเจ็บใจเหมือนกันเป็นทุกข์ ไม่สบายใจกันเหมือนกัน แต่เราก็มีปัญญาที่จะระงับมันได้ทัน**พยายามปล่อยวางเสียในเวลาไม่นาน เมื่อกระทบอารมณ์ต่างๆ ประสบกับสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา** เราก็ไม่ต้องวุ่นวาย ไม่ต้องคิดวิตกกังวลอะไรมากมาย**หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ มีเจตนาที่จะปล่อยวาง มีเจตนาที่จะระงับอารมณ์ต่างๆ**

พอดี – ทางสายกลาง

ให้เราลองปฏิบัติดังนี้

เดือนแรก

จะโกรธ กำลังโกรธ สอนใจตัวเองว่า “ดีๆๆๆ” เขาไม่เรียบร้อยไม่ขยัน พูดไม่เพราะ เขานินทาเรา ฯลฯ ก็คิดว่า “ดีๆๆๆ” สอนใจตัวเองว่า...อย่ายินร้าย

เดือนที่สอง

เมื่อประสบกับสิ่งที่ควรยินดี ดีใจ ก็สอนใจตัวเองว่า “พอๆๆๆ” ...อย่ายินดี

เดือนที่สาม

จิตใจ ความรู้สึกของเราจะเข้าถึงทางสายกลาง พอดีๆๆ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

พอดี' ใจเย็น ใจดีใจเมตตา

ใจมีสันติสุขใจเป็นปกติ

ใจเป็นศีลไม่ยินดี ยินร้าย

มีแต่ “ดี” และ “พอ” พอดีๆๆ

เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ขอให้มีความสุขในทุกสถานการณ์ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

ความสุขสูงสุด

ความรู้ที่ทำให้เราเป็นคนร่ำรวย...เป็นเศรษฐี มีอำนาจวาสนา...เป็นคนใหญ่โตในสังคม จบปริญญาตรี..โท..เอก..เป็นดอกเตอร์ อ่านจบพระไตรปิฎก กี่รอบๆ ก็ตามแต่ ถ้าเรายังร้องไห้ โกรธ น้อยใจ เสียใจอยู่เรียกว่าเป็น คนโง่...ไม่รู้ (ความจริง) คิดผิดอยู่ รู้แต่เปลือก...รู้ภายนอก...รู้ทางโลก แต่ยังไม่รู้ทางธรรม...ไม่รู้ความจริง

เคล็ดลับของความสุขเพียงแต่ให้รู้เท่านั้น

ความรู้สึก ความคิด ความเข้าใจของเราที่ว่า เรากำลังกลุ้มใจ ทุกข์ใจเพราะว่าเราพบกับความ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ถูกนินทา ทุกข์ เป็นความเข้าใจผิดทั้งนั้น **ถ้าเรา...รู้...ตามที่เป็นจริงของมัน สิ่งเหล่านั้น ไม่สามารถทำให้เราทุกข์ได้**

เราทุกข์ เพราะไม่รู้ ขอให้เราเพียงแต่กำหนดรู้เท่านั้น

รู้ รู้ รู้ เท่านั้น รู้นิ่ง รู้สงบ รู้ปล่อย รู้วาง รู้ว่าง

เราจะพบแต่ สุข สุข สุข ได้ในทุกสถานการณ์

ถึงแม้ว่าทุกข์ก็เข้าใจทุกข์ ทำใจได้ เพียงแต่อาการของทุกข์ ไม่ใช่ทุกข์ของเรา เกิดแล้วก็หายไป อดทนสักหน่อย

ทำไม...เราไม่รู้ (ตนเอง)...รู้ไม่ได้ เพราะนิวรณ์ ๕ ครอบงำจิตใจอยู่จึงไม่เห็น ไม่รู้ตนเอง ตามที่เป็นจริง เห็นอยู่ รู้อยู่ คิดอยู่ แต่เรื่องของคนอื่นสิ่งภายนอกเป็นส่วนใหญ่ ดังที่ตาของเราไม่เคยเห็นหน้า เห็นหลัง ตนเองต้องฝึกจิต พัฒนาจิต...ภาวนา

เมื่อใจฟุ้งซ่านก็ให้ปฏิบัติถูกต้อง

เมื่อจิตใจไม่สงบมากๆ ก็ให้ปฏิบัติถูกต้องกับความไม่สงบ บางครั้งจิตใจของเราไม่ต้องการสงบ ฟุ้งซ่านมากๆ ยิ่งพยายามหยุดคิด ทำใจให้สงบก็ยิ่งรำคาญมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นตั้งหลักใหม่ ไม่ต้องตั้งใจจะหยุดคิดให้สงบศึกษาความไม่สงบ

เสียใจเพราะจิตไม่สงบ ก็ผิด
ดีใจเพราะจิตสงบ ก็ผิดเหมือนกัน

เราต้องไม่ยินดี ยินร้าย ด้วยจิตใจเป็นกลางๆ สงบๆ สบายๆ เราความรู้สึกตัวก็มีอยู่ รู้อยู่ว่าไม่สงบ หายใจเข้าลึกๆ

หายใจออกยาวๆ สบายๆ รู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า พร้อมกับรู้อยู่ว่าใจไม่สงบ แต่พยายาม **รู้เฉยๆ รู้อยู่เฉยๆ ไม่สงบ ไม่เป็นไร รู้เฉยๆ รู้เฉยๆ**

อย่ายินดี...

อย่ายินร้าย...

อย่ายึดมั่นถือมั่น...

สิ่งที่เราพยายาม คือ ระลึกรู้ลมหายใจรู้เฉยๆ ด้วยใจดี ใจเมตตา

หน้าที่คือการเจริญสติ ไม่ต้องทำอะไรกับจิตไม่สงบ

วางเฉยกับความไม่สงบ

สติเกิดเมื่อไหร่ ความไม่สงบก็หายไปเอง

ปล่อยวาง

บางทีเราก็ไม่เข้าใจคำว่า **ปล่อยวาง** เรากำลังตกงาน เราไม่มีเงินจะส่งค่าบ้าน เราไม่มีเงินจะส่งลูกเรียนหนังสือ เราไม่มีเงินจะพาพ่อแก่แม่แก่ไปโรงพยาบาลเราจะปล่อยวางได้

อย่างไร ถ้าเราปล่อยวางแล้ว ใครจะรับผิดชอบ

การดูแลลูก การรับผิดชอบต่อครอบครัว การดูแลพ่อแม่เป็นหน้าที่ของเรา แต่เราต้องทำด้วยสุขภาพใจที่ดี ใจดี ไม่ใช่ทำไปทุกข์ไป ทำไปบ่นไปเห็นเป็นเรื่องยุ่งๆ เช่นเรามักจะพูดว่า เรายุ่งมาก เพราะเราต้องดูแลพ่อแม่ต้องดูแลลูก ดูแลภรรยาแล้วก็ต้องไปทำงาน ต้องหางานทำ งานก็มีปัญหามากมาย ทำไปก็ทุกข์ไป ยิ่งทำก็ยิ่งยุ่ง ยิ่งสับสน อย่างนี้มันก็ไม่เป็นบุญไม่ได้บุญ

การปล่อยวางไม่ใช่การไม่ทำอะไร ไม่ยุ่งเกี่ยว ไม่สนใจ ไม่ทำหน้าที่เหล่านี้ก็ไม่ใช่ ตรงกันข้ามคำที่ว่าปล่อยวางคือปล่อยวางความรู้สึกเห็นแก่ตัวปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่น และกิเลสต่างๆ เช่น ความโลภ โกรธ หลง ความขี้เกียจ ขี้น้อยใจ ขี้หงุดหงิด ขี้บ่น ขี้นินทา คือ **ปล่อยความรู้สึกไม่ดีทั้งหลายแล้วทำหน้าที่ของเราให้ดีที่สุด ด้วยใจดี ใจเมตตา**

เล่มที่ ๘ คัดมาจากหนังสือ **“ชนะใครไม่เท่าชนะใจตน”** เป็นเล่มสุดท้ายของ**พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก แห่งวัดสุนันทวนาราม** บ้านท่าเตียน ต.ไทรโยค อ.ไทรโยค จ.กาญจนบุรี ที่จะขอนำเสนอ

ทุกข์เพราะยึดมั่นถือมั่น

ในอินเดีย ลิงเป็นไม้เบื่อไม้เมากับชาวบ้านเพราะชอบขโมยผลไม้ในสวน ชาวบ้านจึงคิดวิธีจับลิง โดยใช้กล่องไม้ซึ่งมีฝาด้านหนึ่งเจาะรูเล็กๆ พอให้ลิงสอดมือเข้าไปได้ในกล่องมีถั่วซึ่งเป็นของโปรดของลิงวางไว้เป็นเหยื่อล่อ วันดีคืนดีลิงมาที่สวนเห็นถั่วอยู่ในกล่อง ก็เอามือล้วงเข้าไปหยิบถั่วแต่พอถอนมือออกก็ติดฝากล่อง เพราะกำมือของลิงนั้นใหญ่กว่าฝากล่องที่เจาะไว้ ลิงพยายามดึงมือเท่าไหร่ก็ไม่ออก พอชาวบ้านมาจับ ก็ปีนหนีขึ้นต้นไม้ไม่ได้ เพราะมีมือเปล่าอยู่ข้างเดียว สุดท้ายถูกคนจับได้ลิงหาได้เฉลียวใจไม่ว่า เพียงแค่มันคลายมือออกเท่านั้น มันก็เอาตัวรอดได้ แต่เพราะยึดถั่วไว้แน่น ไม่ยอมปล่อยจึงต้องเอาชีวิตเข้าแลก มีหลายอย่างที่เราอยากได้ใฝ่ฝัน จนถึงกับยึดถือไว้อย่าง**เหนียวแน่นเวลาประสบปัญหา เพียงแค่คลายสิ่งที่ติดยึดนั้นเสียบ้าง ปัญหาก็คลี่คลาย แต่เป็นเพราะว่าเราไม่ยอมปล่อย จึงเกิดผลเสียตามมามากมาย ไม่คุ้มกับสิ่งที่ยึดติด** จะชอบหรือพึงพอใจกับอะไรก็ตาม อย่าถึงกับยึดติดจนเหนียวแน่นเกินไป เพราะโอกาสที่จะหน้ามืดตามัวนั้นมีสูงจนหาทางออกไม่เจอ **ปัญหาทั้งหลายในชีวิตนั้นถ้าเรารู้จักปล่อยวางบางสิ่งเสียบ้าง มันก็จะบรรเทาไปได้เยอะ บ่อยครั้งการปล่อยวางไม่เพียงแต่**

เป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาเท่านั้น หากเป็นทางออกจากปัญหาเลยทีเดียว

ทุกข์สุขเปรียบเหมือนหัวงูหางงู

หลวงพ่อชาท่านเปรียบเทียบทุกข์กับสุขว่าเป็นเหมือนหัวงูกับหางงู มนุษย์เราทั้งหลายไม่ต้องการทุกข์ ต้องการแต่สุขความ**จริงสุขนั้นก็คือทุกข์อย่างละเอียดส่วนทุกข์ก็คือทุกข์อย่างหยาบ** พูดอย่างง่ายๆ สุขและทุกข์นี้ก็เปรียบเหมือนงูตัวหนึ่งทางหัวมันเป็นทุกข์ ทางหางมันเป็นสุขเพราะถ้าลูบทางหัวมันมีพิษ ทางปากมันมีพิษ ไปใกล้ทางหัวมัน มันก็กัดเอา ไปจับหางมันก็ดูเหมือนเป็นสุข แต่ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้เหมือนกัน เพราะทั้งหัวงูและหางงู มันก็อยู่ในงูตัวเดียวกัน

อารมณ์พอใจก็ดี ไม่พอใจก็ดี หากเราไปยึดเมื่อไหร่ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น พอใจดีใจ ไม่พอใจ เสียใจ เป็นตัวเดียวกันเปรียบเหมือนงูเห่า ความดีใจ ความเสียใจมันเกิดจากพ่อแม่เดียวกัน **คือ ตัณหาความลุ่มหลงนั่นเอง** ฉะนั้น บางทีเมื่อมีสุขแล้วใจก็ยังไม่สบาย ไม่สงบ ทั้งที่ได้สิ่งที่พอใจแล้ว เช่น ได้ลาภยศ สรรเสริญ ได้มาแล้วดีใจก็จริง แต่มันก็ยังไม่สงบจริงๆ เพราะยังมีความเคลือบแคลงใจว่ามันจะสูญเสียไป กลัวมันจะหายไป

ความกลัวนี่แหละเป็นต้นเหตุให้มันไม่สงบ

บางทีมันเกิดสูญเสียไปจริงๆ ก็ยิ่งเป็นทุกข์มาก นี่หมายความว่าถึงจะสุขก็จริงแต่ก็มีทุกข์เจือปนอยู่ในนั้นด้วย แต่เราไม่รู้จัก เหมือนกันกับว่าเราจับงูเห่ายึดในอารมณ์ไม่พอใจเปรียบเหมือนจับหัวงู โดนงูกัดทุกข์ทันที ยึดในอารมณ์พอใจ เหมือนจับหางงู ดูเหมือนไม่อันตรายแต่ถึงเราจับหางมันก็จริง ถ้าจับไม่วางมันก็หันกลับมากัดได้

ฉะนั้น ผู้แสวงหาความสุขที่แท้จริงต้องระมัดระวังความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นพอใจ หรือไม่พอใจก็ตามอย่าไปยึดมั่นถือมั่น

วิธีปฏิบัติ

1) รักษาใจด้วยคำว่า “พอดี”

ปกติคนเราเมื่อกระทบอารมณ์แล้ว จิตก็ปรุงแต่งไปตามอารมณ์ยินดี ยินร้ายเป็นสุขภาพใจที่ไม่ดี

เมื่อกระทบอารมณ์ที่ทำให้ไม่พอใจโกรธ เสียใจ ก็ให้นึกในใจว่าดี แล้วหายใจออกเอาดี ดี เช็ดความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปเมื่อหายใจออก ให้ตั้งสติกดลมหายใจยาวๆ เบาๆ เช็ด ถู กวาด

ความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปทำความเข้าใจว่า เหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรมเหตุการณ์ที่จะต้องเกิดมันก็เกิด

เมื่อกระทบอารมณ์ที่ทำให้พอใจ ดีใจก็ให้นึกในใจว่าพอ แล้วหายใจออกเอาพอพอ เช็ดความรู้สึกตื่นเต้นดีใจที่มากเกินออกไป เมื่อหายใจออกให้ตั้งสติกดลมหายใจยาวๆ เบาๆ เพื่อระงับความตื่นเต้นและทำใจให้สงบลง

เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะ มีความรู้ตัวชัดเจนแล้ว เราจะมองเห็นชัดเจนว่า ความรู้สึกไม่ว่ายินดี ยินร้าย สุข ทุกข์ก็ล้วนไม่แน่นอน เราไม่ไปหลงยึดไว้ เป็นทาสของความรู้สึกยินดียินร้าย ตั้งเจตนาที่จะสงบระงับความโลภ โกรธ หลง รักษาอารมณ์พอดีๆ เป็นมัชฌิมาปฏิปทา หรือเรียกว่าทางสายกลาง

ชีวิตเราย่อมต้องเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ทั้งที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนาสิ่งเหล่านี้เปรียบเหมือนดิน ฟ้าอากาศ อากาศร้อน อากาศหนาว พายุฝน แผ่นดินไหว เป็นเรื่องของธรรมชาติที่เราบังคับไม่ได้

อย่างไรก็ตาม ใจเป็นประธานใจเป็นหัวหน้า **หน้าที่สำคัญในชีวิตของเราคือระวังรักษาใจให้เป็นปกติ ใช้คาถาว่า "พอ" และ "ดี" เป็นอุบายปรับจิตใจให้เป็นกลางๆ รักษาอารมณ์พอดีๆ ไม่ยินดี ยินร้าย รักษาใจเป็นปกติ สุขภาพใจดี**

สบายใจ ตั้งมั่นอยู่ในความดี ความถูกต้อง ทุกสถานการณ์

สรุปก็คือ

เมื่อกระทบอารมณ์ที่โกรธ ไม่พอใจ
ให้นึกในใจว่า “ดี”

หายใจออก ตั้งสติกดลมหายใจเบาๆ ยาวๆ

เช็ด ถู กวาดความรู้สึกไม่ดีออกไป

เมื่อกระทบอารมณ์ที่น่าตื่นเต้นดีใจ
ให้นึกในใจว่า “พอ”

หายใจออก ตั้งสติกดลมหายใจเบาๆ ยาวๆ

ระงับความตื่นเต้น และทำใจให้สงบลง

รักษาอารมณ์พอดีๆ

ไม่ยินดียินร้าย

รักษาใจเป็นปกติ

สุขภาพใจดี

เล่มที่ ๙ คัดมาจากหนังสือ **“อ่านใจ”** ของอาจารย์**อุ่นจิต ติรัตนะ แห่งสวนอุศมฯ** เป็นบันทึกของท่านอาจารย์เขียนไว้ เกี่ยวกับความรู้สึกของท่านเอง เป็นแนวทางการปฏิบัติ ซึ่งเราสามารถจะนำเอามาใช้เพื่อเป็นแบบอย่างสอนใจได้ เป็นตัวอย่างวิธีการทำใจในสถานการณ์เฉพาะหน้าแบบต่างๆ ที่เกิดขึ้น ซึ่งท่านได้บอกว่าอะไรเกิดขึ้นแล้ว ท่านคิดอย่างไร ทำอย่างไร

ทุกอย่างว่างเปล่า

ตอนกลางคืนได้อยู่อย่างเป็นกันเองกับความไม่มีอะไร ที่ว่าไม่มีอะไรนั้น หมายถึงของต่างๆมีอยู่ตามที่โลกเขาสมมุติ แต่ความรู้ข้างในปฏิเสธสิ่งเหล่านั้นหมดเกลี้ยง มันจึงเกิดสภาวะที่ว่า **“ของทุกสิ่งนั้น ว่างเปล่า ไม่มีอะไร”**

กายนี้เป็นที่พักอาศัยชั่วคราว แต่คนเราก็เข้าไปหลงรักยึดถือจริงจัง เท่านี้ยังไม่พอ ยังเที่ยวไปหลงรักกายเปื่อยเน่าของผู้อื่นอีกด้วย ช่างเป็นความโง่เขลาเสียจริงๆ อีกทั้งบางคนยังมีความต้องการที่จะตบแต่งร่างกายที่พักชั่วคราวนี้ จะให้ดี ให้สวยให้งามอยู่ตลอดเวลา **ก็หลงที่พักชั่วคราวกันอยู่อย่างนี้ จึงไม่มีภาวะที่จะหันมาเห็นเรื่องของความพ้นทุกข์ไปได้**

ปล่อย

คงดำรงตนอยู่กับความเป็นกลางๆ ว่างๆ รู้อะไรก็สักแต่ว่ารู้ ตั้งความระลึกอยู่เป็นปรกติว่า ทุกข์คือความเปลี่ยนแปลงทนอยู่ไม่ได้ มันว่อนเวียนอยู่ในทุกสังขาร ฉะนั้นจึงควรที่จะเข้าใจในปรกติของโลก **อย่าไปกลัวทุกข์ มันเป็นของธรรมดา** ถึงกลัวก็หนีไม่พ้น ได้น้อมใจไปสู่ความดับไม่เหลือ เข้าไปในแดนว่างที่พ้นแดนยุ่ง หมั่นเตือนตนเสมอว่า **คนที่จะก้าวพ้นทุกข์นี้** ช่างยากจริงๆ **ต้องเพียรแล้วเพียรเล่า**

คิดตรงไหน ให้ปล่อยตรงนั้น ติดที่ยังมีตัวเรา ให้ปล่อยตัวเรา เมื่อยึดถือว่า มีผู้ดู ผู้รู้ ก็ให้ปล่อยผู้ดู ผู้รู้ ทางที่จะระงับทุกข์หรือมรรคนั้นอยู่ตรงหน้าแล้ว เหลือแต่การก้าวไป เป็นการก้าวสู่กระแส **ต้องพยายามทำต่อไป เมื่อกำลังกล้าแข็งขึ้นก็ละได้เอง เราต้องรีบทำความเพียรไม่เลือกกาลเวลา** ต้องไม่นอนใจ “เวลาแก้ตัวของเรา จะพอให้แก้ตัวหลุดหรือไม่”

รักษาใจให้ว่าง

เราจะอุทิศชีวิตของเราปฏิบัติธรรม จนกว่าจะสมใจในความปลอดภัย จะไม่ตกอยู่ภายใต้การจ้าง หรือสินน้ำใจของผู้ใด ไม่ติดสถานที่ไม่ติดบุคคล และที่สำคัญที่สุดก็คือ ไม่ติดตัวเอง

หมู่นี้มักเห็นแต่ความผิดของผู้อื่น จึงต้องเตือนตัวเอง **ไว้จะไม่ยอมมองไปข้างนอกคือผู้อื่น จะมองด้านในคือภายในตัวเองเท่านั้น**

เฝ้ารักษาความปรกติของการส่งความรู้เข้าข้างใน อยู่กับความว่าง **ปล่อยวางเรื่อยไป ทำให้ได้พบความว่างบริสุทธิ์ยิ่งขึ้นภายในอีก ความว่างขยายตัวขึ้นอีก ก็ปล่อยวางกับความว่างนั้นเสียอีก แล้วก็เกิดรู้สึกในความว่างที่ว่างขึ้นอีกเป็นลำดับ** มีความตระหนักเกิดขึ้นในใจว่า **มรรคอยู่ตรงที่รู้คือรู้ถูก รู้ตรงที่ใด ก็ปล่อยวางได้ ไม่ยึดที่นั้นทุกคราวไป**

กรงขังใจ

กรงหรือบ่วงที่รัดรึงเรา ก็คือตัวความยินดี ความพอใจ ความสบายนั่นเอง เมื่อเราพึงพอใจอยู่กับวัตถุ สิ่งของ บุคคล หรือเรื่องราวภายนอก ก็เป็นเหตุทำให้ไม่เข้าถึงธรรมด้านในได้ เพราะเกิดมีความพอใจ จึงไม่เกิดความเบื่อหน่าย **จึงติดอยู่แต่กับสิ่งภายนอก จนทำให้ไม่เห็นความจริงด้านในได้ ฉะนั้นจึงต้องแหกกรงหรือตัดบ่วงจากความชอบ ความพอใจนี่ออกไปเสียก่อน ต้องอดทน หัดตนให้ไม่ไปหลงอยู่กับความชอบความพึงใจให้คุ้นเคย**เพราะความพอใจชอบใจนั้นเป็นบ่วงคล้องของความทะยานอยากเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่เราชอบใจและพอใจนั้น ความทะยานอยากนี่เองเป็นกรงขังของมาร ความพอใจที่ว่าสุขในเบื้องต้นนั้น จะเป็นบ่วงทุกข์ที่พัวพันอยู่กับสิ่งที่ชอบและไม่ชอบอื่นๆ อีกมากมาย

การที่ได้เห็น ได้รู้ ได้เข้าใจในเรื่องของจิตใจที่ถูกตัณหาเย็บติดแน่นอยู่กับโลกดังกล่าวแล้วนั้น เป็นความจริงตามสามัญลักษณะ **ฉะนั้นการปล่อยวางความพอใจยินดีต่างๆ ได้จะทำให้เกิดเป็นความว่าง เท่ากับเป็นการถอยห่างล้างใจออกจากยางเหนียวของอุปาทาน และหลุดรอดออกจากกรงหรือบ่วงที่รัดรึงตนไปได้ในที่สุด**

เล่มที่ ๑๐ คัดมาจากหนังสือ **“กุญแจภาวนา” ของพระโพธิญาณเถร (ชา สุภัทโท) เจ้าอาวาสวัดหนองป่าพง** อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นแนวคำสอนถึงวิธีการที่จะทำให้พ้นทุกข์และพบกับความสุขที่แท้จริง จึงหวังว่าที่คัดมาบางส่วนนี้คงจะเป็นประโยชน์และสาระธรรมที่จะนำพาท่านให้ได้พบแสงสว่างของชีวิต เพื่อบรรลุถึงความสุขสูงสุดนั่นคือพระนิพพาน ในที่สุด

เรียนรู้เรื่องจิตเพื่อปล่อยวาง

สิ่งที่เรียกว่าจิตหรือเจตสิกนี้ พระศาสดามิใช่ให้เรียนเพื่อให้ติด ท่านให้รู้ว่า**จิตหรือเจตสิก เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเท่านั้น มีแต่ท่านให้ปล่อยให้วางมัน เมื่อเกิดมาก็รับรู้ไว้ รับทราบไว้** ตัวจิตนี่เอง มันถูกอบรมมาแล้ว ถูกให้พลิกออกจากตัวนี้ เกิดเป็นสังขารปรุงไป มันก็เลยมาปรุงแต่งเรื่อยไป ทั้งดีทั้งชั่วทุกสิ่งทุกอย่างให้เกิดเป็นไป **สิ่งทั้งหลายเหล่านี้พระศาสดาให้ละ แต่ต้องเรียนรู้อย่างนี้เสียก่อน จึงจะละได้** ตัวนี้เป็นตัวธรรมชาติอยู่อย่างนี้ จิตก็เป็นอย่างนี้ เจตสิกก็เป็นอย่างนี้

อย่างมรรค ปัญญาอันเห็นชอบ เห็นชอบแล้วก็ดำริชอบ เจรจาชอบ ทำการงานชอบ เลี้ยงชีวิตชอบ เหล่านี้เป็นเรื่องของเจตสิกทั้งนั้น ออกจากผู้รู้นั่นอง เหมือนกับตะเกียงเป็นตัวผู้รู้ ถ้า

รู้ชอบ ดำริชอบ อย่างอื่นก็ชอบไปด้วย เหมือนกับแสงสว่างของตะเกียง มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน มันเกิดจากผู้รู้อันนี้ ถ้าจิตนี้ไม่มี ผู้รู้ก็ไม่มีเช่นกัน มันคืออาการของพวกนี้

ฉะนั้น สิ่งเหล่านี้รวมแล้วเป็นนามหมด ท่านว่าจิตนี้ก็ชื่อว่าจิต มิใช่สัตว์ มิใช่บุคคล มิใช่ตัว มิใช่ตน มิใช่เรา มิใช่เขา ธรรมนี้ก็สักว่าธรรม มิใช่ตัวตนเราเขา ไม่เป็นอะไร ท่านให้เอาที่ไหน เวทนาก็ดี สัญญาก็ดี สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นขันธ์ห้า ท่านให้วาง

สมถะและวิปัสสนาอยู่ด้วยกัน

ฉะนั้น ภาวนาก็เหมือนกับไม้ท่อนเดียว วิปัสสนาอยู่ปลายท่อนทางนี้ สมถะอยู่ปลายท่อนทางนั้น ถ้าเรายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายท่อนไม้จะขึ้นข้างเดียวหรือทั้งสองข้าง ถ้ายกไม้ท่อนนี้ขึ้น ปลายทั้งสองก็จะขึ้นด้วย อะไรจะเป็นตัววิปัสสนาอะไรจะเป็นตัวสมถะ ก็ตัวจิตนี่เอง และเมื่อจิตสงบแล้วความสงบเบื้องแรกสงบด้วยสมถะ คือสมาธิธรรม ทำให้จิตเป็นสมาธิมันก็สงบ ถ้าความสงบหายไปก็เกิดทุกข์ ทำไมอาการนี้จึงให้เกิดทุกข์ **เพราะความสงบของสมถะเป็นตัวสมุทัยแน่นอน มันจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เมื่อมีความสงบแล้วยังไม่จบ** พระศาสดามองเห็นแล้วว่าไม่จบ **ภพยังไม่สิ้น ชาติ ยังมีอยู่** พรหมจรรย์ไม่จบ **มันไม่จบเพราะอะไร**

เพราะมันยังมีทุกข์อยู่ ท่านจึงเอาตัวสมถะ ตัวสงบนี่พิจารณาต่อไปอีกค้นหาเหตุผล จนกระทั่งท่านไม่ติดในความสงบ ความสงบก็เป็นสังขารอันหนึ่ง ก็เป็นสมมติ เป็นบัญญัติอีก ติดอยู่นี่ก็ติดสมมติ ติดบัญญัติ เมื่อติดสมมติ ติดบัญญัติ ก็ติดภพ ติดชาติ ภพชาติก็คือความดีใจในความสงบนี่แหละ เมื่อหายความฟุ้งซ่านก็ติดความสงบก็เป็นภพอีก เกิดอยู่อย่างนี้ภพชาติเกิดขึ้นมา ทำไมพระพุทธเจ้าจะไม่รู้

ขันธ์ห้าหรือความสงบล้วนยึดติดไม่ได้

ท่านจึงพิจารณา ภพชาติเกิดเพราะอะไร เมื่อยังไม่รู้เท่าสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง ท่านให้ยกเอาเรื่องจิตสงบนี้ขึ้นมาพิจารณาเข้าไปอีก สังขารที่เกิดขึ้นมาสงบหรือไม่สงบพิจารณาเรื่อยไปจนได้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เหมือนก้อนเหล็กแดง ขันธ์ห้าเหมือนกับก้อนเหล็กแดงเมื่อมันแดงรอบแล้วไปจบตรงไหนมันจึงจะเย็นได้ มีที่เย็นไหมเอามือแตะข้างบนดูซิข้างล่างดูซิแตะข้างโน่นข้างนี้ดูซิ ตรงไหนที่มันจะเย็นเย็นไม่ได้เพราะก้อนเหล็กมันแดงโร่ไปหมด ขันธ์ห้านี้ก็ฉันนั้น **ความสงบไปติดไม่ได้**จะว่าความสงบเป็นเราจะว่าเราเป็นความสงบไม่ได้ **ถ้าเข้าใจว่าความสงบเป็นเรา เข้าใจว่าเราเป็นความสงบก็เป็นก้อนอัตตาอยู่นี่เอง**

ก้อนอัตตาก็เป็นตัวสมสุติอยู่จะนึกว่าเราสงบ เราฟุ้งซ่าน เราดี เราชั่ว เราสุข เราทุกข์ **อันนี้ก็เป็นภพเป็นชาติอยู่อีก เป็นทุกข์อีก ถ้าสุขหายไปก็กลายเป็นทุกข์ ถ้าความทุกข์หายไปก็เป็นสุข ก็ต้องเวียนไปนรกไปสวรรค์อยู่ ไม่หยุดยั้ง**

พระศาสดาเห็นอาการจิตของท่านเป็นอย่างนี้ นี่แหละท่านว่าภพยังอยู่ ชาติยังอยู่ พรหมจรรย์ยังไม่จบ ท่านจึงยกสังขารขึ้นพิจารณาตามธรรมชาติ เพราะมีปัจจัยอยู่นี่ จึงมีเกิดอยู่นี่ ตายอยู่นี่ มีอาการที่เคลื่อนไหวไปมาอยู่นี่ ท่านจึงยกสิ่งนี้พิจารณาไป **ให้รู้เท่าตามเป็นความจริงของขันธ์ห้า ทั้งรูปทั้งนามสิ่งทั้งหลายที่จิตคิดไป ทุกสิ่งทุกอย่างเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารทั้งหมด เมื่อรู้แล้วท่านให้วางเมื่อรู้แล้วท่านให้ละให้รู้สิ่งเหล่านี้ตามเป็นจริง ถ้าไม่รู้ตามความเป็นจริงก็ทุกข์ก็ไม่วางสิ่งเหล่านี้ได้ เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ก็เป็นของหลอกลวง** สมกับที่พระศาสดาตรัสว่าจิตนี้ไม่มีอะไรไม่เกิดตามใครไม่ตายกับใคร จิตเป็นเสรี รุ่งโรจน์โชติการ ไม่มีเรื่องราวต่างๆ เข้าไปอยู่ในที่นั้น ที่จะมีเรื่องราวก็เพราะมันหลงสังขารนี่เอง หลงอัตตานี่เอง

พระศาสดาจึงให้มองดูจิตของเรา เบื้องแรกมันมีอะไรไม่มีอะไรจริงๆ สิ่งเหล่านี้มิได้เกิดด้วยมิได้ตายด้วยถูกอารมณ์ดีมากระทบก็มิได้ดีด้วย ถูกอารมณ์ร้ายมากระทบก็มิได้ร้ายไปด้วย เพราะรู้ตัวของตัวอย่างชัดเจนแล้ว**รู้ว่าสภาวะเหล่านั้นไม่เป็นแก่นสาร ท่านเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา** ท่านให้รอบรู้ของท่านอยู่อย่างนั้น

ไม่ดีใจไม่เสียใจคือไม่เกิดไม่ตาย

ตัวผู้รู้ตามความเป็นจริง ผู้รู้มิได้ดีใจไปด้วยมิได้เสียใจไปด้วย อาการที่ดีใจไปด้วยนั่นแหละเกิด อาการที่เสียใจไปด้วยนั่นแหละตาย ถ้ามันตายก็เกิดถ้ามันเกิดก็ตาย **ตัวที่เกิดตัวที่ตายนั่นแหละเป็นวัฏฏะ เวียนว่ายตายเกิดอยู่ไม่หยุด**

เมื่อจิตผู้ปฏิบัติเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่ต้องสงสัยภพมีไหมชาติมีไหม ไม่ต้องถามใคร **พระศาสดาพิจารณาอาการสังขารเหล่านี้แล้วจึงได้ปล่อยวางสังขาร วางขันธ์ห้าเหล่านี้เป็นเพียงผู้รับทราบไว้เฉยๆ มันจะดีขึ้นมา ท่านก็ไม่ดีกับมันเป็นคนดูอยู่เฉยๆ ถ้ามันร้ายขึ้นมาท่านก็ไม่ร้ายกับมันทำไมจึงเป็นอย่างนั้นเพราะมันขาดจากปัจจัยแล้ว รู้ตามความเป็นจริงปัจจัยที่จะส่งเสริมให้เกิดไม่มี ตัวนี้ก็เป็นผู้รู้ยืนตัว ตัวนี้แหละเป็นตัวสงบ** ตัวนี้เป็นตัวไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตัวนี้มิใช่เหตุ มิใช่ผล ไม่อาศัยเหตุ ไม่อาศัยผล ไม่อาศัยปัจจัยหมดปัจจัย สิ้นปัจจัย นอกเหนือเกิดตาย นอกสุขเหนือทุกข์นอกดีเหนือชั่ว หมดเรื่องจะพูดไม่มีปัจจัยส่งเสริมแล้ว เรื่องที่เราจะพูดว่าจะติดในสิ่งเหล่านี้ เป็นเรื่องจิตหรือเจตสิก

ฉะนั้นเรื่องจิตหรือเรื่องเจตสิกนี้ ก็เป็นเรื่องมีจริงอยู่เป็นจริงอย่างนั้น แต่พระศาสดาเห็นว่ารู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ถ้ารู้แล้วเชื่อสิ่งเหล่านั้นก็ไม่เกิดประโยชน์อะไร หาความสงบไม่ได้ รู้แล้วท่านให้วาง ให้ละ ให้เลิก **เพราะจิตเจตสิกนี่เองนำความผิดมาให้เรา นำความถูกมาให้เราถ้าเราฉลาดก็นำความถูกมาให้เรา ถ้าเราโง่ก็นำความผิดมาให้เรา** เรื่องจิตหรือเจตสิกนี้มันเป็นโลก พระศาสดาก็เอาเรื่องของโลกมาดูโลกเมื่อรู้โลกได้แล้วท่านจึงว่า โลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก เมื่อท่านมาดูสิ่งเหล่านี้จึงเป็นอย่างนี้

ปฏิบัติที่จิต

ฉะนั้น เรื่องสมถะหรือเรื่องวิปัสสนานี้ให้ทำให้เกิดในจิตเสียให้เกิดในจิตจริงๆ จึงจะรู้จัก ถ้าไปเรียนตามตำราว่าเจตสิกเป็นอย่างนั้นๆ จิตเป็นอย่างนั้นๆ ก็เรียนได้ แต่ว่าใช้ระงับความโลภ ความโกรธ ความหลงของเราไม่ได้ เพราะเรียนไปตามอาการของความโลภ ความโกรธ ความหลง ความโลภ มีอาการอย่างนั้นๆ ความโกรธมีอาการอย่างนั้นๆ ความหลงมีอาการอย่างนั้นๆ ไปเล่าอาการของมันเท่านั้นก็รู้ไปตามอาการ พูดไปตามอาการ รู้อยู่ฉลาดอยู่ แต่ว่าเมื่อมันเกิดกับใจเรา จะเป็นไปตาม

อาการหรือไม่ เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจมากระทบ **มันก็เกิดเป็นอาการขึ้นกับใจเรา เราติดมันไหม เราวางมันได้ไหม อาการที่ไม่ชอบใจนั้นเกิดขึ้นมาเรารู้แล้ว ผู้รู้เอาความไม่ชอบใจไว้ในใจหรือเปล่า หรือว่าเห็นแล้ววาง**

ถ้าเห็นสิ่งที่ไม่ชอบใจแล้วยังเอาไว้ในใจของเราให้เรียนใหม่ เพราะยังผิดอยู่ ยังไม่ยิ่ง ถ้ามันยิ่งแล้วมันวาง ให้ดูอย่างนี้ ดูจิตของเราจริงๆ มันจึงจะเป็นปัจจัตตัง ถ้าจะพูดไปตามอาการของจิต อาการของเจตสิกว่ามีเท่านั้นดวง เท่านี้ดวง อาตมาว่ายังน้อยเกินไป มันยังมีมากถ้าเราจะไปเรียนสิ่งเหล่านี้ให้รู้แจ้งแทงตลอดหมดนั้น ไม่แจ้งมันจะหมดอย่างไร มันไม่หมดหรอก หมดไม่เป็น

ฉะนั้น **เรื่องการปฏิบัตินี้จึงสำคัญมาก** การปฏิบัติอาตมามิได้ปฏิบัติอย่างนั้น ไม่รู้ว่าจิตว่าเจตสิกอะไรหรอก**ดูผู้รู้นี่แหละ** ถ้ามันคิดชังท่านมหา ทำไมจึงชัง ถ้ามันรักท่านมหา ทำไมจึงรัก อย่างนี้แหละ จะเป็นจิตหรือเจตสิกก็ไม่รู้จี้เข้าตรงนี้ จึงแก้เรื่องที่มันรัก หรือชังนั่นให้หายออกจากใจได้จะเป็นอะไรก็ตาม ถ้าทำจิตอาตมาให้หยุดรัก หรือหยุดชังได้จิตอาตมาก็พ้นจากทุกข์แล้ว จะเป็นอะไรก็ช่าง มันสบายแล้วไม่มีอะไรมันก็หยุด เอาอย่างนี้จะพูดไปมากๆ ก็ช่างเขา มากก็ตาม มากก็จะมาอยู่ตรงนี้และมันไม่มากไปไหน มันมากออกจากตรงนี้ น้อยก็น้อยออกจากตรงนี้ เกิดก็เกิดออกจากนี่ดับก็ดับอยู่นี่ มันจะไปไหน ท่านจึงให้

นามว่าผู้รู้ อาการที่ผู้รู้รู้ตามความเป็นจริง ถ้ารู้ตามความเป็นจริงแล้ว มันก็รู้จิตหรือรู้เจตสิกนี่แหละ

จิต หรือเจตสิกนี้มันหลอกลวงไม่หยุดสักที เราก็ไปเรียนอาการที่มันหลอกลวงนั่นเอง ทั้งเรียนเรื่องมันหลอกลวงทั้งถูกมันหลอกลวงเราอยู่นั่นเอง จะว่าอย่างไรกันทั้งๆที่รู้จักมันมันก็ลวงทั้งๆ ที่รู้ มันเรื่องอย่างนี้ คือ เรื่องเราไปรู้จักเพียงชื่อของมัน อาตมาว่าพระพุทธเจ้าไม่ประสงค์อย่างนั้นทรงประสงค์ว่าทำอย่างไรจะออกจากสิ่งเหล่านี้ได้ ท่านให้ค้นหาเหตุผลของสิ่งเหล่านี้ขึ้นไป ฉะนั้น อาตมาปฏิบัติโดยไม่รู้จักมาก รู้จักเพียงว่า ศีลเป็นมรรค งามเบื้องต้นคือศีล งามท่ามกลางคือสมาธิ งามเบื้องปลายคือปัญญา สามอย่างนี้ดูไปดูมาก็เป็นอย่างเดียวเท่านั้น

เล่มที่ ๑๑ คัดมาจากหนังสือ **“การปล่อยวาง”** ของ**พระโพธิญาณเถร (หลวงปู่ชา สุภัทโท)** เพื่อเพิ่มความเข้าใจในหลักการปฏิบัติให้มากขึ้นในเรื่องการปล่อยวางขอนำคำสอนของท่านในเรื่องดังกล่าวมาเพิ่มเติมดังนี้

เรื่องธรรมะที่แท้จริงนั้น ต้องทิ้งเหตุทิ้งผล คือธรรมะมันสูงกว่านั้น ธรรมะที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ระงับกิเลสทั้งหลายได้นั้นมันอยู่นอกเหตุเหนือผล ไม่อยู่ในเหตุ อยู่เหนือผล ทุกข์มันจึงไม่มีสุขมันจึงไม่มี ธรรมนั้นท่านเรียกว่า ระงับเหตุระงับผล

ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านตรัสรู้ ต้องอยู่นอกเหตุเหนือผลนอกสุขเหนือทุกข์ นอกเกิดเหนือตาย ธรรมนี้มันเป็นธรรมที่ระงับ ธรรมนั้นเป็นข้อปฏิบัติ เป็นทางเดินเดินไปเท่านั้น ถ้ามัวคิดว่าเมื่อไปถึงนี่ฉันนี้สุขเหลือเกินไม่ได้ฉันนี้ทุกข์เหลือเกินไม่ได้ แต่ถ้าฉันไม่มีสุขไม่มีทุกข์ นี่คือมันระงับแล้ว สงสัยไม่มี

ตรงโน้นมันจะมีอยู่ที่ตรงไหน มันก็อยู่ตรงที่ปฏิบัติไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นมา ทุกข์เกิดขึ้นมา เรารู้มันทั้งสองอย่างนี้ สุขนี้ก็สักว่าสุขทุกข์นี้สักว่าทุกข์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ตัวตนเราเขา ธรรมนี้เกิดขึ้นแล้วดับไป เกิดขึ้นมาดับไปเท่านั้น จะเอาอะไรกับมัน สงสัยทำไมมันเกิดอย่างนั้น เมื่อเกิดอีกทำไมมันไปอย่างนั้นละ สงสัยอย่างนี้มันเป็นทุกข์ ปฏิบัติไปจนตายก็ไม่รู้เรื่องมันทำให้เกิดเหตุไม่ระงับเหตุของมัน

ความเป็นจริง ธรรมที่พวกเราปฏิบัติอยู่ทุกวันนี้ ธรรมนี้นำเราไปสู่ความสงบ สงบจากอะไร จากสิ่งที่ชอบใจ จากสิ่งที่ไม่ชอบใจถ้าเราชอบสิ่งที่เราชอบใจ ไม่ชอบสิ่งที่เราไม่ชอบใจ มันไม่หมดธรรมนี้ไม่ใช่ธรรมระงับ ธรรมนี้ธรรมก่อทุกข์ขึ้น

มา ให้เข้าใจอย่างนั้น

ฉะนั้นเราจึงสงสัยตลอดเวลา แหม วันนี้ฉันได้มาแล้ว พรุ่งนี้ทำไมหายไปแล้ว มันหายไปไหน ฉันนั่งเมื่อวานนี้ มันสงบดีเหลือเกิน วันนี้ทำไมมันวุ่นวาย มันไม่สงบเพราะอะไร อย่างนี้ก็เพราะเราไม่รู้เหตุของมัน ครั้นปล่อยวางว่า มันเป็นของมันอยู่อย่างนี้เห็นไหม มันเป็นอยู่ของมันอย่างนี้ วันนี้มันสงบแล้วเออไม่แน่นอนหนอ เราต้องเห็นโทษมันอย่างนี้**สงบแล้วมันก็ไม่แน่นอน ฉันไม่ยึดมั่นไว้** สงบก็สงบเถอะ **ความไม่สงบก็ไม่แน่นอนเหมือนกัน** ฉันไม่ว่า **ฉันเป็นผู้ดูเท่านั้น** ที่สงบฉันก็รู้ว่าเรื่องมันสงบที่ไม่สงบฉันก็รู้ว่าไม่สงบ แต่ว่า**ฉันไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องที่ว่ามันสงบหรือไม่สงบ** เห็นไหมเรื่องมันเป็นอยู่ของมันอย่างนั้นอย่างนี้มันก็ระงับ มันก็ไม่วุ่นวาย มันจะสงบ ฉันก็รู้ว่ามันเรื่องของมันฉันจะดูอยู่อยู่แค่นี้แหละ ดูเรื่องที่มันสงบ มันก็ไม่แน่นอน ดูเรื่องที่มันวุ่นวาย มันก็ไม่แน่นอน **มันแน่นอนอยู่แต่ว่า มันจะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น เราอย่าไปเป็นกับมันเลย**

ถ้าอย่างนี้ **มันก็สบายและสงบเพราะเรารู้เรื่องมัน** ไม่ใช่ว่าเราอยากจะให้เรื่องนั้นเป็นอย่างนั้น อยากให้เรื่องนี้เป็นอย่างนี้ มันสงบเพราะเรารู้เรื่องว่าเป็นอย่างนั้น **แล้วก็มีการปล่อยวาง** เราคิดดูซิว่า ถ้าคนทุกคนต้องพูดให้ถูกใจฉันคนทุกคนต้องทำให้ถูกใจฉันฉันจึงจะสงบ ฉันจึงจะสบาย คนทั้งโลกจะให้เขามาพูดถูกใจเรามีไหม จะมาทำถูกใจเราทุกคนมีไหม ไม่มี เมื่อ

ไม่มี เราก็เป็นทุกข์อยู่ตลอดเวลา ถ้าเราไม่มีการปล่อยวาง เราเกิดมาในชีวิตหนึ่งเราจะหาความสงบว่าคุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสบาย ในชีวิตหนึ่งจะได้สบายไหมคนเรา คุณต้องพูดให้ถูกใจฉัน คุณก็ต้องทำให้ถูกใจฉัน ฉันจึงจะสงบ ถ้าไม่อย่างนั้นฉันก็ไม่สงบ คนคนนี้เกิดมาไม่รู้กี่ชาติก็ไม่มีความสงบ เพราะคนหลายคนใครจะมาพูดให้ถูกใจเราทุกคน ใครจะมาทำให้ดีทุกคน มันไม่มีหรอกอย่างนี้นี่มันเป็นธรรมะ เราจะต้องศึกษาอย่างนี้

ฉะนั้นเราจะต้องอดทน อดทนต่ออารมณ์ที่มันเกิดขึ้นมาอย่าไปหมายมั่น อย่าไปยึดมั่น จับมาดูแล้วรู้เรื่อง เราก็ปล่อยมันไปเสีย เขาจะพูดอย่างไรก็รับฟังมันไปเถอะ มันจะทำอย่างไรก็ระวังไว้ มันเป็นอย่างนั้นของมัน เราต้องถอยกลับมาอยู่ตรงนี้ เราก็มีความสบาย

อารมณ์ก็เหมือนกันฉันนั้น ที่มันมากระทบเราอยู่ทุกวันนี้ บางทีก็ร้าย บางทีก็ดี บางทีก็ชอบใจ บางทีก็ไม่ชอบใจ คนทุกๆ คนนั่งอยู่ในนี้ก็เหมือนกัน จะทำให้ถูกใจเราทุกคนมีไหม มันไม่ได้นอกจากเราปฏิบัติธรรมะให้รู้ว่า คนคนนี้มันเป็นอย่างนี้นานาจิตตังไม่เหมือนกัน

เราจำเป็นต้องอบรมใจของเราทุกๆ คน เมื่อมันโกรธขึ้นก็ดูความโกรธ ความโกรธนี้มันมาจากไหน เราให้มันโกรธหรือเปล่าดูว่ามันดีไหม ทำไมเราถึงชอบมัน ทำไมเราถึงไม่ทิ้งมัน **เมื่อ**

โกรธขึ้นมาแล้วไม่ดี ไม่ดีเราเก็บมันไว้ทำไม ก็เป็นบ้าเท่านั้น ทิ้งมันเสียถ้าเห็นว่ามันไม่ดี มันก็จะไปในทำนองนี้

เมื่ออยู่ด้วยกันกับคนมากๆ มันก็ยิ่งให้การศึกษาเรามากที่สุด ให้มันวุ่นวายเสียก่อน **ให้รู้เรื่องของความวุ่นวายเสียก่อนมันจึงจะถึงความสงบ อย่าหนีไปที่ไหน** พระอานนท์กับพระพุทธเจ้าของเราในสมัยก่อน ไปบิณฑบาตบ้านมิจฉาทิฏฐิ พอไปถึงหน้าบ้านพระพุทธองค์ก็สะพายบาตรยืนเฉย ท่านก็สบายเพราะท่านเข้าใจว่าเรายืนอยู่เฉยๆ มันไม่บาปหรอก เขาจะให้ก็ไม่เป็นไร เขาจะไม่ให้ก็ไม่เป็นไร ท่านยืนอยู่เฉยๆ พระอานนท์เดินย่ำเท้าไปมา อายเขาคิดว่าพระพุทธองค์นี้อยู่ทำไม ถ้าเขาไล่ก็น่าจะหนีไป เขาไม่ให้ก็ยังทนอยู่ ไม่ก่อประโยชน์อะไรเลย พระพุทธองค์ก็เฉย จนกว่าสุดวิสัยแล้วก็ไป บางทีเขาก็ให้ ให้ในฐานที่ไม่เคารพ พระพุทธเจ้าก็เอา เขาให้พระพุทธเจ้าก็เอา ท่านไม่หนีไปไหน ไม่เหมือนพระอานนท์

พอกลับมาถึงอาราม พระอานนท์ก็กราบพระพุทธองค์ถามว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรงไหนที่เขาไม่ใส่บาตรให้เราเราจะไปยืนอยู่ทำไมมันเป็นทุกข์อายเขา เขาไม่ให้ก็รีบไปที่อื่นเสียดีกว่า” พระพุทธองค์ตรัส “อานนท์ ตรงนี้ถ้าเรายังไม่ชนะมันไปที่อื่นก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี่ไปที่อื่นเราก็ชนะ” พระอานนท์ว่า “ชนะไม่ชนะไม่รู้เรื่องแหละ อายเขา” “อายทำไมอานนท์ อย่างนี้มันผิดหรือเปล่า เป็นบาปไหม เรายืนอยู่เขาไม่

ให้ก็ไม่เป็นไร” พระอานนท์บอกว่า “อาย” “อาย ทำไมเรายืนอยู่เฉยๆ มันเป็นบาปที่ไหน อานนท์เราจะต้องทำอยู่อย่างนี้ ถ้าเราชนะมันตรงนี้ ไปที่ไหนมันก็ชนะ แต่ถ้าเขาไม่ให้เราก็ไปที่โน่น ถ้าไปที่โน้นแล้ว เขาไม่ให้เราจะไปไหน อานนท์” “ไปอีก ไปบ้านโน้นอีก” “ถ้าหากบ้านโน้นเขาก็ไม่ให้ เราจะไปตรงไหน” “ไปตรงโน้นอีก” “เลยไปไม่มีหยุดเลย อานนท์ ถ้าเราไม่ชนะตรงนี้ ไปข้างหน้ามันก็ไม่ชนะ ถ้าเราชนะอยู่ที่นี่แห่งเดียว ไปที่อื่นมันก็ชนะทั้งนั้น อานนท์เข้าใจผิดแล้ว ไม่ต้องอายซิ”

พระองค์ตรัสว่าอะไรเป็นบาป อันนั้นท่านให้อาย อะไรที่ไม่เป็นบาปจะอายทำไม ใครอายก็โง่เท่านั้น ภาวนายังไม่เป็นเลยถ้าอายอย่างนั้น เราจะไปอยู่ตรงไหนถึงจะมีปัญญา**ถ้าไปอยู่คนเดียวไม่มีใครพูดดีพูดชั่วให้ มันก็สบาย แต่เราจะไม่รู้เรื่องสบายอย่างนี้มันไม่มีปัญญา** ถ้าถูกอารมณ์แล้วปัญญามันไม่มีก็เป็นทุกข์อย่างนั้น

ฉะนั้นเราอยู่ในโลก ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับมนุษย์เรื่อยไปเป็นธรรมดา ไม่อยากเป็นมันก็เป็นไม่อยากจะอยู่มันก็อยู่เป็นไปอยู่อย่างนั้น ให้เรามาพิจารณาอย่างนั้น เราต้องกลับมาย้อนพิจารณาอารมณ์ที่ท่านตรัสว่า นินทาสรรเสริญมันเป็นคู่กันมาเรื่องนินทาเรื่องสรรเสริญเป็นธรรมดาของโลก ถ้าไม่ดีเขาก็นินทา ถ้าดีเขาก็สรรเสริญ พระพุทธองค์ท่านไม่เห็นแก่นินทา ไม่เห็นแก่สรรเสริญจงเรียนสรรเสริญให้มันรู้จัก จงมาเรียนนินทาให้มัน

รู้จัก ให้รู้จักสรรเสริญกับนินทา สรรเสริญ นินทามันก็มีผลมีเหตุเท่ากัน นินทาเราก็ไม่ชอบ นี่เป็นเรื่องธรรมดาของโลก ถ้าสรรเสริญเราชอบ

สิ่งที่เราชอบมันพาให้เราทุกข์มีไหม เช่นว่า เรามีเพชรสักก้อนหนึ่ง เราชอบมาก ชอบกว่าก้อนหินธรรมดา เอาวางไว้ ถ้ามีขโมยมาหยิบเอาก้อนเพชรไป เราจะเป็นอย่างไร นั่นของดีมันหายทำให้เราเป็นทุกข์ได้เหมือนกัน

ดังนั้นเราต้องอดทนต่อสู้ ให้เรามีสติคุ้มครองจิตของเรา สติคือความระลึกได้ สัมปชัญญะคือความรู้ตัว อันนี้ช่วยประคับประคองดวงใจของเราให้อยู่กับธรรมะ สติระลึกได้ว่า บัดนี้เราจะจับไม้เท้าเมื่อเราจับไม้เท้าอยู่เราก็รู้ว่าเราจับไม้เท้า นี่เป็นสัมปชัญญะถ้าเรารู้อยู่ในขณะนี้ ขณะเมื่อเราจะทำ หรือเมื่อเราทำอยู่ก็รู้ตามความเป็นจริงของมันอยู่อย่างนั้น อันนี้แหละที่จะช่วยประคับประคองใจของเราให้รู้ธรรมะที่แท้จริง

ทีนี้ถ้าหากว่า เราเผลอไปนาทีหนึ่ง ก็เป็นบ้านาทีหนึ่งเราไม่มีสติสองนาที เราก็เป็นบ้าสองนาทีถ้าไม่มีสติครึ่งวันเราก็เป็นบ้าอยู่ครึ่งวัน เป็นอย่างนี้

สตินี้คือความระลึกได้ เมื่อเราจะพูดอะไรทำอะไร ต้องรู้ตัวเราทำอยู่ เราก็รู้ตัวอยู่ ระลึกได้อยู่อย่างนี้ คล้ายๆ กับเราขายของอยู่ในบ้านเรา เราก็ดูของของเราอยู่ คนจะเข้ามาซื้อของหรือ

จะมาขโมยของของเรา ถ้าเราสะกดรอยมันอยู่เสมอ เราก็รู้เรื่องว่า คนคนนี้มันมาทำไม เราจับอาวุธของเราไว้อยู่อย่างนี้ คือเรามองเห็นพอขโมยมันเห็นเรา มันก็ไม่กล้าจะทำเรา

อารมณ์ก็เหมือนกัน ถ้ามีสติรู้อยู่ มันจะทำอะไรเราไม่ได้อารมณ์มันจะทำให้เราดีใจอยู่อย่างนี้ตลอดไปไม่ได้ **มันไม่แน่นอนหรอก เดี๋ยวมันก็หายไป จะไปยึดมั่นถือมั่น**ทำไม อันนี้ฉันไม่ชอบอันนี้ก็ไม่แน่นอนหรอก ถ้าอย่างนี้ อารมณ์นั้นมันก็เป็นโมฆะเท่านั้นเราสอนตัวของเราอยู่ **เรามีสติอย่างนี้ เราก็รักษาอย่างนี้เรื่อยๆ ไปทำเรื่อยๆ ไป ตอนกลางวัน ตอนกลางคืน ตอนไหนๆ** ก็ตาม

เมื่อเรายังมีสติอยู่ เมื่อนั้นแหละเราได้ภาวนาอยู่ การภาวนาไม่ใช่ว่า เราจะนั่งสมาธิอย่างเดียว ยืนเดินนั่งอยู่เราก็รู้จักนอนอยู่เราก็รู้จัก เรารู้จักตัวของเราอยู่เสมอ จิตเรามีความประมาทเราก็รู้จัก ไม่มีความประมาทเราก็รู้จักของเราอยู่ ความรู้อันนี้แหละที่เรียกว่า “พุทโธ” เรารู้เห็นนานๆ พิจารณาดีๆ มันก็รู้จักเหตุผลของมัน มันก็รู้เรื่อง

ยกตัวอย่างเช่น ชาวตะวันตกมาอยู่ในประเทศไทย อยู่ไปเฉยๆ อย่างนั้น ความที่อยู่ติดต่อใกล้ชิดกันไป ถึงแม้พูดภาษาไม่รู้เรื่องก็ตาม แต่มันรู้เรื่องเข้าใจได้เห็นไหม มองดูหน้ากันรู้เรื่องกันถึงพูดภาษาไม่รู้เรื่อง แต่ก็อยู่กันไปได้ มันรู้กันด้วยวิธีนี้ไม่ต้องพูดกัน ทำงานก็ต่างคนต่างทำ ทำอยู่ใกล้ๆ กันนั่นแหละ

ไม่รู้จักพูดกันมันก็ยังรู้เรื่องกัน อยู่ด้วยกันได้ รู้ได้โดยอากัปกิริยาที่ว่ารักกันหรือชอบกัน อะไรมันก็รู้ของมันอยู่อย่างนี้ เป็นอย่างนี้ เหมือนกันกับแมวกับสุนัข มันไม่รู้ภาษา แต่ว่ามันก็รู้จักรักเจ้าของเหมือนกันแมวหรือสุนัขมันอยู่บ้านเรา ถ้าเรามาถึงบ้าน สุนัขมันก็วิ่งไปทำความขอบคุณคุณด้วยเห็นไหม ถ้าเรามาจากตลาดหรือมาจากที่อื่นมาถึงบ้าน แมวอยู่ที่บ้านเรา มันก็มาทำความขอบคุณ มันจะร้องว่าเหมียวๆ มันมาเสียดสีเรา แต่ภาษามันไม่รู้ แต่จิตมันรู้อย่างนั้น

อันนี้เราก็อยู่ไปได้อย่างนั้น เราต้องให้เข้าใจกันอย่างนั้น **เราปฏิบัติธรรมะบ่อยๆ จิตมันก็คุ้นเคยกับธรรมะ** เช่นว่าความโกรธเกิดขึ้นมา มันเป็นทุกข์ พระท่านว่ามันเป็นทุกข์มาแล้ว ชอบทุกข์ไหม ไม่ชอบ แล้วเอาไว้ทำไม ถ้าไม่ชอบจะยึดเอาไว้ทำไม ทิ้งมันไปซิ ถ้าทุกข์มันเกิดล่ะ คุณชอบทุกข์หรือเปล่า ไม่ชอบ เมื่อไม่ชอบทุกข์แล้วยึดไว้ทำไม ก็ทิ้งมันเสียซิ ท่านก็สอนทุกวันๆ ก็รู้เข้าไปๆ ทุกข์มันเกิดขึ้นมาครั้งหนึ่ง เราก็รู้จักคำสอนครั้งหนึ่ง ทุกข์มันเกิดมาครั้งหนึ่ง เราก็รู้จักคำสอนครั้งหนึ่ง **ทุกข์เราก็ไม่ชอบ ไม่ชอบทุกข์แต่เราไปยึดไว้ทำไม** สอนอยู่เรื่อยๆ บางทีก็เห็นชัด เห็นชัดก็ค่อยๆ วาง วางไปก็เป็นเรื่องธรรมดาอย่างเก่า ทีหนึ่งก็ดีสองทีก็ดี สามทีก็ดี มันเกิดประโยชน์แล้ว เกิดรู้เรื่องขึ้นแล้ว

เมื่อมันเกิดความรู้เฉพาะตัวของเรา เราจะนั่งอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี พูดภาษาไม่เป็น แต่จิตเรารู้ภาษาธรรมะเรา

ปิดปากตรงนี้ไว้ ปิดปากกายแต่เปิดปากใจนี้ไว้ ใจมันพูดอยู่เงียบๆ ยิ่งพูดดี พูดกับอารมณ์ รู้อารมณ์เสมอ นี่เรียกว่า “ปากใน” นั่งอยู่เฉยๆ เราก็รู้จัก พูดอยู่ข้างใน รู้อยู่ข้างใน ไม่ใช่คนโง่ คนรู้อยู่ข้างในรู้จักอารมณ์ สั่งสอนตัวเองก็เพราะอันนี้...

ชีวิตของเรานี้ มันแก่ทุกวันเกิดมามีการยกเว้นไม่แก่บ้างไหมวันคืนของเรานี้ ตอนเช้า ตอนเที่ยง ตอนเย็น ตอนค่ำ มันยกเว้นอายุเราไหม วันนี้มันก็ให้แก่ พรุ่งนี้มันก็ให้แก่ นอนหลับอยู่มันก็ให้แก่ ตื่นอยู่ก็ให้โตขึ้นตามเรื่องของมัน เรียกว่าปฏิปทาของมันสม่ำเสมอเหลือเกิน เราจะนอนอยู่ มันก็ทำงานของมันอยู่ เราจะเดิน มันก็ทำงาน คือความโตของเรานี่แหละ กลางวันมันก็โตกลางคืนมันก็โต จะนั่งจะนอนมันมีความโตของมันอยู่ เพราะชีวิตประจำวันมันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายของเรามันได้อาหาร มันก็เปลี่ยนไปเรื่อยๆ นี่เรียกว่าปฏิปทาของมันมันจึงทำให้เราโตจนไม่รู้สึกดูเหมือนกับไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็โตของมันเอง แต่สิ่งที่เราทำคือเรากินอาหาร กินข้าว ดื่มน้ำ นั่นเป็นเรื่องของเรา เรื่องร่างกาย มันจะโตจะอ้วน มันก็เป็นของมัน เราก็ทำงานของเราสังขารมันก็ทำงานของสังขาร มันไม่พลิกแพลงอะไร นี่ปฏิปทามันติดต่อกันอยู่เสมอ

การทำความเพียรของเราก็เหมือนกัน ต้องพยายามอยู่อย่างนั้น เราจะต้องมีสติติดต่อกันอยู่อย่างนั้นเสมอ มีความรู้ติดต่อกันอยู่เสมอเป็นวงกลม จะไปถอนหญ้าก็ได้จะนั่งอยู่ก็ได้

จะทานอาหารก็ได้ จะกวาดบ้านอยู่ก็ได้ต้องไม่ลืม มีความรู้ติดต่ออยู่เสมอตัวนี้มันรู้ธรรมะ มันจะพูดอยู่เรื่อยๆ **ใจข้างในมันจะพูดอยู่เรื่อยๆ** เป็นอยู่อย่างนั้นมีความรู้อยู่ มีความตื่นอยู่ มีความเบิกบานอยู่สม่ำเสมออย่างนั้น นั้นเรียกว่าเป็นประโยชน์มาก **ไม่ต้องสงสัยอะไรเลยอะไรมันเกิดขึ้นมา เราก็เห็นว่าอันนี้มันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยงอันนั้นก็ดี แต่ว่ามันไม่แน่นอน มันไม่เที่ยงเท่านี้ละเราก็รู้ของเราไปเรื่อยๆ เท่านั้นแหละการปฏิบัติของเรา**

มีคนถามว่า การทำภาวนานี้ต้องอธิษฐานหรือไม่ว่าจะทำเวลานานเท่าไร ๕ หรือ ๑๐ นาที อาตมาเลยบอกว่า ไม่แน่นอน บางทีอธิษฐานว่าฉันจะนั่งสามชั่วโมง นั่งไปได้สิบนาทีก็เดือดร้อนแล้ว ไม่ถึงชั่วโมงก็หนีไปแล้ว เมื่อหนีไปแล้วก็มานั่งคิดว่าแหม เรานี้พูดโกหกตัวเราเอง เอาแต่โทษตัวเองอยู่ไม่สบายใจบางทีก็เอาธูปสักดอกหนึ่งมาจุด อธิษฐานจิตใจว่าไฟจุดธูปดอกนี้ไม่หมด ฉันจะไม่ลุกหนี ฉันจะพยายามอยู่อย่างนี้พอท่านพูดอย่างนี้ พญามารก็มาแล้ว นั่งเข้าไปสักนิดนั่นทุกข์หลายเหลือเกิน เดี๋ยวมดกัด เดี๋ยวยุงกัด มันวุ่นไปหมด จะลุกหนีไปก็อธิษฐานแล้วนี่มันตกนรก นึกว่านานเต็มทีแล้ว ลืมตามองดูธูปยังไม่ถึงครึ่งเลย หลับตาอธิษฐานใหม่ต่อไปอีก สามทีสี่ทีธูปก็ยังไม่หมด เลยก็มาคิด เรานี่มันไม่ดีเหลือเกิน โกหกตัวเองอยู่ เลยวุ่นยิ่งกว่าเก่าอีก เรานี้เป็นคนไม่ดี เป็นคนอัปรีย์จัญไร เป็นคนโกหกพระพุทธเจ้า โกหกตัวเราเอง เกิดบาปขึ้นมาอีก **อาตมาเห็นว่าต้องพยายามทำไปเรื่อยๆ พอสมควรที่จะเลิกก็เลิก**เหมือนกันกับเราทานข้าว

เราอธิษฐานมันเมื่อไร ทานไปทานไป มันจวนจะอิ่มจะพอ เราก็เลิกมันเมื่อนั้น กินมากไปมันก็อาเจียนออกเท่านั้นแหละ ให้มันพอดีอย่างนั้น

เราเหมือนพ่อค้าเกวียน ต้องรู้จักกำลังโคของเราต้องรู้จักกำลังเกวียนของเรา โคของเรามีกำลังเท่าไร เกวียนของเรารับน้ำหนักได้เท่าไหร่ ต้องเอาตามกำลังโค ต้องเอากำลังเกวียนของเรา อย่าเอาตามความอยากของเราสิ เรามีเกวียนลำเดียว อยากจะบรรทุกหนักให้ขนาดรถสิบล้อมันก็พังเท่านั้น ก็ตายนะซิ **มันต้องค่อยๆ ไป ค่อยๆ ทำ อย่างนี้ให้รู้จักของเรา** ปฏิปทาเรา**ทำไปเรื่อยๆ ก็สบาย** มันวุ่นวายก็ตั้งใหม่ มันวุ่นวายไปก็ตั้งใหม่ ถ้ามันวุ่นวายนักก็ลุกเดินจงกรมเสียซิ เดินมันจนเหนื่อยพอเหนื่อยก็มานั่ง นั่งกำหนด มันเหนื่อยมันจะสงบระงับ ถ้าเดินก็พอแรงนั่งก็สมควรแล้ว อยากจะพักผ่อนก็พักผ่อนเสีย แต่ว่า**จิต**ใจอย่า**ลืมมีสติอยู่ทั้งเดิน ทั้งนั่ง ทั้งนอน อยู่ให้สม่ำเสมออย่างนั้น ให้เราเข้าใจอย่างนั้น**

การประพฤติปฏิบัติธรรมต้องไม่ย่อหย่อน จะต้องทำความพยายามอย่างนั้น ความอยากจะเร็วของเรา อันนี้ไม่ใช่ธรรมะมันเป็นความอยากของเรา ใจอยากจะเร็วที่สุดแต่มันทำไม่ได้ธรรมชาติมันเป็นอยู่อย่างนั้น **เราก็กำหนดจิตปฏิบัติตามธรรมชาติของมันอย่างนั้น อยากจะให้มันเร็วที่สุดนั้นไม่ใช่ธรรม มันคือความอยากของเรา เราจะทำตามความอยากของ**

เรานั้นไม่จบ

ให้รู้จักดูประวัติของพระอานนท์ พระอานนท์นั้นมีศรัทธามากที่สุด พรุ่งนี้เขากำหนดให้พระอรหันต์ทำปฐมสังคายนาแล้วและคณะสงฆ์ก็กำหนดพระอานนท์องค์หนึ่งว่าจะเอาไปร่วมทำสังคายนาแต่จะเอาเฉพาะพระอรหันต์ทั้งนั้น พระอานนท์เหลือเพียงคนเดียวเท่านั้นยังไม่เป็นอรหันต์ ไม่รู้จะทำอย่างไร พระอานนท์ก็อาศัยความอยาก นึกว่า เราจะต้องทำอะไรหนอ จึงจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ พรุ่งนี้เขาจะนับเข้าอันดับแล้วจะประชุมสงฆ์ทำสังคายนาตอนกลางคืนก็ตั้งใจนั่ง ไม่ได้นอนทั้งคืน นั่งทำอยู่อย่างนั้น อยากจะเป็นพระอรหันต์ กลัวจะไม่ทันเพื่อนเขา ทำไปทุกอย่าง คิดไปทางนี้ก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางโน้นก็มีแต่ปัญญาหยาบ คิดไปทางไหนก็มีแต่ปัญญาหยาบทั้งนั้น วุ่นวายไปหมด คิดไปก็จวนจะสว่าง เรานี่แย่ เราจะทำอย่างไรหนอเพื่อนสหธรรมิกทั้งหลายจะทำสังคายนาแล้ว เรายังเป็นปุถุชนจะทำอย่างไรหนอ ธรรมที่พระพุทธองค์ท่านแสดงไว้เราพิจารณาทุกอย่างไม่ขัดข้องแต่เรายังตัดกิเลสไม่ได้ ยังไม่เป็นพระอริยเจ้า ทำอย่างไรหนอ เลยคิดว่าเราก็ทำความเพียรมาตั้งแต่ย่ำค่ำจนถึงบัดนี้ หรือมันจะเหนื่อยไปมากกระมัง คิดว่าควรจะพักผ่อนสักพักหนึ่ง เลยเอาหมอนมาจะทำการพักผ่อน เมื่อจะพักผ่อน **ก็ปล่อยวางทอดธุระหมดเท่านั้น** ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอนเลย พอเท้าพ้นพื้นเท่านั้น ตอนนั้นขณะจิตเดียวพอดีจิตมันรวมไว้ ที่ตั้งใจว่าจะพักผ่อน มันปล่อยวางทอดธุระตอนนั้นเอง

พระอานนท์ได้ตรัสรู้ธรรมตอนที่ว่า อยากจะให้มันเป็นอย่างนั้น อยากจะให้มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีเวลาจะพักผ่อน ไม่ปล่อยวาง ก็เลยไม่มีโอกาสที่จะตรัสรู้ธรรม

ให้เข้าใจว่าการที่ตรัสรู้ธรรมนั้น มันพร้อมกับการปล่อยวางด้วยสติปัญญา ไม่ใช่ว่าเราจะเร่งมันให้มันเป็นอย่างนั้น แต่ด้วยเห็นว่ามันไม่ใช่อย่างนั้น พอพักผ่อน พอวางเข้าปุ๊บ ตรงนั้นไม่มีอะไรเข้ามายุ่ง ไม่มีความอยากเข้ามายุ่ง เลยสงบตรงนั้นเลย พอจิตตรงนั้นรวมดี ก็เป็นโอกาสพบตรงนั้น พระอานนท์ เกือบจะไม่รู้ตัว รู้ตัวว่ามันเป็นอย่างนั้นเท่านั้น ที่พระอานนท์อยากจะตรัสรู้ให้มันเป็นอย่างนี้ไม่ได้ นี่คือความอยาก **แต่พอรู้จักวางตรงนั้นแหละคือการตรัสรู้ธรรม**

ที่พระพุทธองค์ตรัสว่า **ที่ไม่มีภพไม่มีชาติ คือไม่มีอุปาทานนั่นเอง อุปาทานเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ถ้าอุปาทานนั้น เราปล่อยไม่ได้ เราอยากจะสงบมันก็ไม่สงบ** คนเราอยู่กับภพ ถ้าไม่มีภพคิดไม่ได้ เพราะนิสัยของคนมันเป็นอย่างนั้น กิเลสของคนเป็นอย่างนั้น พระนิพพานที่พระพุทธองค์ท่านว่า พ้นจากภพชาติ ฟังไม่ได้ ไม่เข้าใจ มันเข้าใจแต่ว่าต้องมีภพชาติ ถ้าไม่มีภพ ถ้าไม่มีที่อยู่ ฉันจะอยู่อย่างไร ยิ่งคนธรรทดาๆ อย่างเราแล้ว ฉันจะอยู่อย่างนี้ไม่ดีกว่าหรือ อยากจะเกิดอีกแต่ไม่ก็อยากตาย มันขัดกันเสียอย่างนี้ ฉันอยากเกิดแต่ฉันไม่อยากตาย มันพูดเอาคนเดียวตามภาษาคน แต่การเกิดแล้วไม่ตายนั้นมีไหมในโลกนี้

เมื่อคนอยากเกิดก็คือคนนั้นอยากตายนั่นเอง แต่เขาพูดว่าฉันอยากเกิด แต่ฉันไม่อยากตาย มันคิดสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ เขาก็ไปคิดให้มันเป็นทุกข์

ทำไมราจึงคิดอย่างนั้น เพราะเขาไม่รู้จักทุกข์ เขาจึงคิดอย่างนั้น พระพุทธองค์ท่านว่า ตายนี้มาจากความเกิด ถ้าไม่อยากตายอย่าเกิดสิ แต่นี่อยากเกิดอีก แต่ว่าไม่อยากตาย พูดกับกิเลสตัณหานี้มันก็ยาก มันก็ลำบาก มันถึงมีการปล่อยวางได้ยาก **มีการปล่อยวางไม่ได้อย่างนี้ กิเลสตัณหามันเป็นอย่างนี้**

ฉะนั้นที่พระพุทธองค์ท่านตรัสว่า ไม่มียางต้นเสาอันนี้อะไรไปเกาะ ไม่มีที่เกาะ ก็จึงไม่มีภพไม่มีชาติ ถ้าพูดถึงว่าเราไม่มีภพมีชาติ เราฟังไม่ได้ จนกระทั่งท่านย้ำเข้าไปถึงตัวตนนี้ว่าไม่มีตัวมีตน ตัวตนนั้นเป็นเรื่องสมมุติทั้งนั้น มันจริงอยู่ มันก็จริงโดยสมมุติ ถ้าพูดถึงวิมุติ ตัวตนก็ไม่มี เป็นธรรมธาตุอันหนึ่งเกิดขึ้นมาเพราะเหตุเพราะปัจจัยเกิดขึ้นมาเท่านั้น เราก็ไปสมมุติว่ามันเป็นตัวเป็นตนเกิดขึ้นมา เมื่อเป็นสมมุติเป็นตัวเป็นตน ก็ยึดตัวยึดตนนั้นอีก เลยเป็นคนมีตน ถ้ามี “ตน” ก็มี “ของตน” ถ้าไม่มี “ตน” “ของตน” ก็ไม่มี ถ้ามี “ตน” มันก็มีสุขทุกข์ ถ้ามี “ตน” มันก็มี “ของตน” พร้อมกันขึ้นมาเลย เราไม่รู้เรื่องอย่างนั้น ฉะนั้นคนเราจึงไปคิดว่า อยากเกิดแต่ไม่อยากตาย

พูดถึงเรื่องกระแสพระนิพพานแล้ว ถ้าไม่รู้ปัจจัตตังแล้ว ก็ไม่มีใครที่จะปรารถนาอะไร ถึงพระนิพพานนี้ก็ไม่ใช่เป็น

เรื่องปรารถนาอีกด้วย พระนิพพานปรารถนาไม่ได้เหมือนกัน อย่างนี้มันเป็นลักษณะที่เข้าใจยาก ถึงเราจะเข้าใจในเรื่องพระนิพพาน แต่จะพูดให้คนอื่นฟัง ก็ไม่เข้าใจเหมือนกัน มันไม่เข้าใจ เพราะธรรมอันนี้ ถ้าแบ่งให้กันได้มันก็สบายละซิ แต่ธรรมนี้มันเป็นปัจจัตตังมันรู้เฉพาะตัวของเราเอง บอกคนอื่นได้ แต่มีปัญหาอยู่ว่าคนอื่นจะรู้ไหม

ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสว่า "อักขาโตรา ตถาคตา" แปลว่า พระตถาคตเป็นแต่ผู้บอก นั้นก็เหมือนกับเราทุกวันนี้แหละ เป็นผู้บอกไม่ใช่ผู้ทำให้ บอกแล้วให้เอาไปทำ จึงจะเกิดความมหัศจรรย์ขึ้น เกิดความเป็นจริงขึ้นเฉพาะตนเป็น "ปัจจัตตัง เวทิตัพโพวิญญูหิ" วิญญูชนรู้เฉพาะตัวเอง ทั้งนั้น อย่างพูดวันนี้จะมาเชื่ออาตมานั้นก็ยังไม่ใช่ของดี มันยังไม่ใช่ของแท้ คนที่เชื่อคนอื่นอยู่พระพุทธองค์ท่านว่ายังโง่อยู่ พระพุทธองค์ท่านให้รับรู้ไว้ แล้วไปพิจารณาให้มันเกิดขึ้นมา โดยเฉพาะตัวเราเอง ธรรมนี้มันจึงเป็นปัจจัตตังอย่างนั้น

ทีนี้ในเรื่องการฟังธรรม ก็ให้ทำความเข้าใจว่าต้องไม่ปฏิเสธรับฟังไม่เชื่อก็พิจารณาดู ไม่เชื่อก็ไม่ว่า เชื่อก็ไม่ว่า วางไว้ก่อน เราจะรู้โดยให้เกิดปัญญา อะไรทุกอย่างถ้าไม่มีเหตุผลเพียงพอในใจของเราเอง ก็ยังไม่ปล่อยวาง คือว่า มีสองข้าง นี่ข้างหนึ่ง นี่ก็ข้างหนึ่ง คนเรานั้นจะแอบเดินมาข้างนี้ หรือแอบเดินไปข้างนั้น ที่เดินไปกลางๆไม่ค่อยเดินหรอก มันเป็นทาง

เปลี่ยว เดี๋ยวรักก็ไปทางรัก พอชังก็ไปทางชัง จะปล่อยการรักการชังนี้ไป มันเป็นทางเปลี่ยว มันไม่ยอมไป

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้ธรรมะ ทรงเทศน์เป็นปฐมเทศนาเลยตรงนี้ ทางหนึ่งมันเป็นทางสุขของกาม ทางหนึ่งมันเป็นทางทุกข์ทรมานตน สองอย่างนี้ไม่ใช่ทางที่สงบ ท่านพูดว่าไม่ใช่ทางของสมณะ สมณะนี้คือความสงบ สงบจากทุกข์ ไม่ใช่ความสุขแล้วมันสงบไม่ใช่มีความทุกข์แล้วมันสงบ ต้องปราศจากสุขหรือทุกข์ มันจึงเป็นเรื่องความสงบ ถ้าเราทำอย่างนั้นแล้วมีความสุขใจเหลือเกิน อันนี้ก็ไม่ใช่ธรรมะที่ดีนะ แต่ต้องเราวางสุขหรือทุกข์ไว้สองข้าง ความรู้สึกต้องไปกลางๆ เดินผ่านมันไปกลาง เราก็มองดูสุขก็เห็น ทุกข์ก็เห็น แต่เราไม่ปรารถนาอะไร เดินมันเรื่อยไป เราไม่ต้องการสุข เราไม่ต้องการทุกข์ เราต้องการความสงบ จิตใจของเราไม่ต้องแวะไปหาความสุข ไม่ต้องแวะไปหาความทุกข์ ก็เดินมันไปเรื่อยเป็นสัมมาปฏิทา เป็นมรรคมีองค์แปด มีสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบเกิดขึ้นแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือความดำริวิตกวิจารมันก็ชอบทั้งนั้น อันนี้เป็นสัมมามรรค เป็นมรรคปฏิปทา ถ้าจะทำอย่างนี้ให้เกิดอย่างนั้น

ทีนี้เราได้ฟังเราก็ไปคิดดู ธรรมะทั้งหมดนี้ท่านต้องการให้ปล่อยวาง ปล่อยวางจะเกิดขึ้นมานั้นต้องรู้ความเป็นจริง มันถึงจะปล่อยวางได้ ถ้าความรู้ไม่เกิดก็ต้องมีการอดทน มีการ

พยายาม มีการปฏิบัติธรรมอยู่ มันต้องใช้ทุนอยู่เสมอทีเดียว เรียกว่าต้องปฏิบัติธรรม

แต่เมื่อมันรู้เห็นหมดแล้ว ธรรมะก็ไม่ได้แบกเอาไปด้วย อย่างเลื่อยคันนี้เขาจะเอาไปตัดไม้ เมื่อเขาตัดไม้หมดแล้ว อะไรก็หมดแล้ว เลื่อยก็เอาวางไว้เลย ไม่ต้องไปใช้อีก เลื่อยคือธรรมะ ธรรมะต้องเอาไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผล ถ้าหากว่ามันเสร็จแล้วธรรมที่มีอยู่ก็วางไว้ เหมือนเลื่อยที่เขาตัดไม้ ท่อนนี้ก็ตัด ท่อนนี้ก็ตัด ตัดเสร็จแล้วก็วางไว้ที่นี่ อย่างนั้นเลื่อยก็เป็นเลื่อย ไม้ก็ต้องเป็นไม้ นี่เรียกว่าถึงหยุด แล้วถึงจุดของมันที่สำคัญแล้ว สิ้นการตัดไม้ ไม่ต้องตัดไม้ ตัดพอแล้ว เอาเลื่อยวางไว้

การประพฤติปฏิบัติต้องอาศัยธรรมะ ถ้าหากว่าพอแล้วไม่ต้องเพิ่มมัน ไม่ต้องถอนมัน ไม่ต้องทำอะไร มันปล่อยวางอยู่อย่างนั้น **เป็นไปตามธรรมชาติอันนั้น ถ้าไปยึดมั่นหมายมั่น สงสัยอันนี้เป็นอย่างนั้น มันอยู่ไกลเหลือเกิน** อยู่ไกลมากทีเดียว ยังเป็นเด็กๆอยู่ ยังเป็นเด็กอมมืออยู่นั้นแหละ ทำอะไรไม่ถูกอยู่นั้น ไม่เอาแล้วอย่างนั้น มันเป็นทุกข์ **ต้องดู ต้องดูออกจากจิตใจของเราดูมันปล่อยมัน ดูว่ามันอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ว่าอันนี้ไม่แน่** อันนี้เกิดไม่จริงอันนี้มันปลอม ความจริงมันก็อยู่อย่างนั้น ที่เราอยากให้อันนั้นเป็นอันนี้ อันนี้เป็นอันนั้น นั่นไม่ใช่ทาง มันเป็นอยู่อย่างนั้น ก็วางมันเสียความสงบเกิดขึ้นได้ เราข้ามไปข้ามมามันไม่รู้เรื่อง ก็เป็นทุกข์ตลอดเวลา หายสงสัยเสีย อย่าไปสงสัย

มัน เลิกมันเถอะ อย่าไปเป็นทุกข์หลาย พอแล้ว **ปล่อยวางมันเสีย**

เล่มที่ ๑๒ คัดมาจากหนังสือ **"โพธิญาณอนุสรณ์"** เป็นเล่มสุดท้าย ของ **หลวงปู่ชา** ที่จะนำมาลง เพราะเป็นแนวปฏิบัติเพื่อพ้นทุกข์ และให้คำแนะนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น จึงหวังว่า ท่านคงจะได้ประโยชน์บ้าง จากในบางเรื่องที่คัดมา

การตามดูใจของตัวเองนี่ น่าสนใจมาก ใจที่ยังไม่ได้ฝึกมันก็คอยวิ่งไปตามนิสัยเคยชิน ที่ยังไม่ได้ฝึกไม่ได้อบรม มันเต้นคึกคักไปตามเรื่องตามราว ตามความคะนอง เพราะมันยังไม่เคยถูกฝึก ดังนั้นจงฝึกใจของตัวเอง **การปฏิบัติภาวนาในทางพุทธศาสนา ก็คือการปฏิบัติเรื่องใจ ฝึกจิตฝึกใจของตัว** ฝึกอบรมจิตของตัวเองนี่แหละ เรื่องนี้สำคัญมาก **การฝึกใจเป็นหลักสำคัญ** พุทธศาสนาเป็นศาสนาของใจมันมีเท่านี้ ผู้ที่ฝึกปฏิบัติทางจิตคือผู้ปฏิบัติธรรมในทางพุทธศาสนา

ใจของเรานี่มันอยู่ในกรง ยิ่งกว่านั้น มันยังมีเสือที่กำลังอาละวาดอยู่ในกรงนั้นด้วย ใจที่มันเอาแต่ใจของเรานี้ ถ้าหากมันไม่ได้อะไรตามที่มันต้องการแล้ว มันก็อาละวาด เราจะร้องอบรมใจด้วยการปฏิบัติภาวนาด้วยสมาธิ นี่แหละที่เราเรียกว่า "การฝึกใจ"

ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติธรรม จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐานหรือรากฐาน ศีลนี้เป็นสิ่งอบรมกาย วาจา ซึ่งบางทีก็จะเกิดการวุ่นวายขึ้นในใจเหมือนกัน เมื่อเราพยายามจะบังคับใจ ไม่ให้ทำตามความอยาก

กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย นิสัยความเคยชินอย่างโลกๆ ลดมันลงมาอย่ายอมตามความอยาก อย่ายอมตามความติดของตน หยุดเป็นทาสมันเสีย พยายามต่อสู้เอาชนะอวิชชาให้ได้ ด้วยการบังคับตัวเองเสมอนี้เรียกว่า ศีล เมื่อพยายามบังคับจิตของตัวเองนั้น จิตมันก็จะดิ้นรนต่อสู้ มันจะรู้สึกถูกจำกัด ถูกข่มขี่ เมื่อมันไม่ได้ทำตามที่มันอยากมันก็จะกระวนกระวายดิ้นรนทีนี้เห็นทุกข์ชัดละ

"ทุกข์" เป็นข้อแรกของอริยสัจจ์ คนทั้งหลายพากันเกลียด กลัวทุกข์ อยากหนีทุกข์ ไม่อยากให้มีทุกข์เลย **ความจริงทุกข์นี่แหละจะทำให้เราฉลาดขึ้นล่ะ ทำให้เกิดปัญญา ทำให้เรารู้จักพิจารณาทุกข์สุขนั้นซิมันจะปิดหูปิดตาเรา มันจะทำให้เราไม่รู้จักอด ไม่รู้จักทน ความสุขสบายทั้งหลายจะทำให้เราประมาท**

กิเลสสองตัวนี้ ทุกข์เห็นได้ง่าย ดังนั้น เราจึงต้องเอาทุกข์นี่แหละ มาพิจารณา แล้วพยายามทำความดับทุกข์ให้ได้ แต่ก่อนจะปฏิบัติภาวนา ก็ต้องรู้จักเสียก่อนว่า ทุกข์คืออะไร

ตอนแรกเราจะต้องฝึกใจของเราอย่างนี้ เราอาจยังไม่เข้าใจว่ามันเป็นอย่างไร ทำไป ทำไปก่อน ฉะนั้น เมื่อครูอาจารย์บอกให้ทำอย่างใด ก็ทำตามไปก่อน แล้วก็จะค่อยมีความอดทนอดกลั้นขึ้นเองไม่ว่าจะเป็นยังไง ให้อดทนอดกลั้นไว้ก่อน เพราะมันเป็นอย่างนั้นเอง อย่างเช่น เมื่อเริ่มฝึกนั่งสมาธิ เราก็ต้องการความสงบทีเดียว แต่ก็จะไม่ได้ความสงบ เพราะมันยังไม่เคยทำสมาธิมาก่อน ใจก็บอกว่า “จะนั่งอย่างนี้แหละ จนกว่าจะได้ความสงบ”

แต่พอความสงบไม่เกิด ก็เป็นทุกข์ ก็เลยลุกขึ้น วิ่งหนีเลย การปฏิบัติอย่างนี้ไม่เป็น”การพัฒนาจิต” แต่มันเป็นการ “ทอดทิ้งจิต” ไม่ควรจะปล่อยใจไปตามอารมณ์ ควรที่จะฝึกฝนอบรมตนเองตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า**ขี้เกียจก็ช่าง ขยันก็ช่าง ให้ปฏิบัติมันไปเรื่อยๆ** ลองคิดดูซิว่า ทำอย่างนี้จะไม่ดีกว่าหรือ การปล่อยใจตามอารมณ์นั้นจะไม่มีวันถึงธรรมของพระพุทธเจ้า

เมื่อเราปฏิบัติธรรม ไม่ว่าอารมณ์ใดจะเกิดขึ้น ก็ช่างมัน แต่ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ การตามใจตัวเองไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า ถ้าเราปฏิบัติธรรมตามความคิดความเห็นของเรา เราจะไม่มีวันรู้แจ้งว่า อันใดผิด อันใดถูก จะไม่มีวันรู้จักใจของตัวเองและไม่มีวันรู้จักตัวเอง ดังนั้น ถ้าปฏิบัติธรรมตามแนวทางของตนเองแล้วย่อมเป็นการเสียเวลา

มากที่สุด แต่การปฏิบัติตามแนวทางของพระพุทธเจ้าแล้วย่อมเป็นหนทางตรงที่สุด

ขอให้จำไว้ว่า ถึงจะขี้เกียจ ก็ให้พยายามปฏิบัติไป ขยันก็ให้ปฏิบัติไป ทุกเวลาและทุกหนทุกแห่ง นี่จึงจะเรียกว่า "การพัฒนาจิต" ถ้าหากปฏิบัติตามความคิดความเห็นของตนเองแล้วก็จะเกิดความคิดความสงสัยไปมากมาย มันจะพาให้คิดไปว่า "เราไม่มีบุญ เราไม่มีวาสนา ปฏิบัติธรรมก็นานหนักหนาแล้ว ยังไม่รู้ยังไม่เห็นธรรมเลยสักที" การปฏิบัติอย่างนี้ไม่เรียกว่าเป็น "การพัฒนาจิต" แต่เป็น "การพัฒนาความหายนะของจิต"

ถ้าเมื่อใดที่ปฏิบัติธรรมไป แล้วมีความรู้สึกอย่างนี้ว่า ยังไม่รู้อะไร ยังไม่เห็นอะไร ยังไม่มีอะไรใหม่ๆ เกิดขึ้นบ้างเลย นี่ก็เพราะที่ปฏิบัติมามันผิด ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "อานนท์ ปฏิบัติให้มาก ทำให้มาก แล้วจะสิ้นสงสัย" **ความสงสัยจะไม่มีวันสิ้นไป ด้วยการคิด** ด้วยทฤษฎีด้วยการคาดคะเน หรือด้วยการถกเถียง หรือจะอยู่เฉยๆ ไม่ปฏิบัติภาวนาเลย ความสงสัยก็หายไปไม่ได้อีกเหมือนกัน **กิเลสจะหายสิ้นไปได้ก็ด้วยการพัฒนาทางจิต ซึ่งจะเกิดได้ก็ด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น**

การปฏิบัติทางจิตที่พระพุทธเจ้าทรงสอนนั้น ตรงกันข้าม

กับหนทางของโลกอย่างสิ้นเชิง คำสั่งสอนของพระองค์ มาจากพระทัยอันบริสุทธิ์ ที่ไม่ข้องเกี่ยวกับกิเลสอาสวะทั้งหลาย นี่คือแนวทางของพระพุทธเจ้าและสาวกของพระองค์

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราก็ต้องทำใจของเราให้เป็นธรรม ไม่ใช่เอาธรรมะมาตามใจเรา ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ ทุกข์ก็จะเกิดขึ้น แต่ไม่มีใครสักคน หรอกที่จะพ้นจากทุกข์ไปได้ พอเริ่มปฏิบัติ ทุกข์ก็อยู่ตรงนั้นแล้ว **หน้าที่ของผู้ปฏิบัตินั้น จะต้องมีสติ สำรวม และสันโดษ สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราหยุด คือ เลิกนิสัยความเคยชินที่เคยทำมาแต่เก่าก่อน** ทำไมถึงต้องทำอย่างนี้ ถ้าไม่ทำอย่างนี้ ไม่ฝึกฝนอบรมใจตนเองแล้ว มันก็จะคึกคะนอง วุ่นวายไปตามธรรมชาติของมัน

ธรรมชาติของใจนี้มันฝึกกันได้ เอามาใช้ประโยชน์ได้ เปรียบได้กับต้นไม้ในป่า ถ้าเราปล่อยทิ้งไว้ตามธรรมชาติขอมัน เราก็จะเอามันมาสร้างบ้านไม่ได้ จะเอามาทำแผ่นกระดานก็ไม่ได้ หรือทำอะไรอย่างอื่นที่จะใช้สร้างบ้านก็ไม่ได้ แต่ถ้าช่างไม้ผ่านมาต้องการไม้ไปสร้างบ้าน เขาก็จะมองหาต้นไม้ในป่านี้ และตัดต้นไม้ในป่านี้เอาไปใช้ประโยชน์ ไม่ช้าเข้าก็สร้างบ้านเสร็จเรียบร้อย

การปฏิบัติภาวนาและการพัฒนาจิต ก็คล้ายกันอย่างนี้ ก็ต้องเอาใจที่ยังไม่ได้ฝึกเหมือนไม้ในป่านี่แหละ มาฝึกมัน จนมันละเอียด ประณีตขึ้น รู้ขึ้น และว่องไวขึ้น ทุกอย่างมันเป็นไปตาม

ภาวะธรรมชาติของมัน เมื่อเรารู้จักธรรมชาติ เข้าใจธรรมชาติ เราก็เปลี่ยนมันได้ ทิ้งมันก็ได้ ปล่อยมันไปก็ได้ แล้วเราก็จะไม่ทุกข์อีกต่อไป

ธรรมชาติของใจเรามันก็อย่างนั้น เมื่อใดที่เกาะเกี่ยวผูกพันยึดมั่นถือมั่น ก็จะเกิดความวุ่นวายสับสน เดี๋ยวมันก็จะวิ่งวุ่นไปโน่นไปนี่พอมันวุ่นวายสบสันมากๆเข้า เราก็คิดว่าคงจะฝึกอบรมมันไม่ได้แล้ว แล้วก็เป็นทุกข์ นี่ก็เพราะไม่เข้าใจว่า มันต้องเป็นของมันอย่างนั้นเอง ความคิด ความรู้สึก มันจะวิ่งไปวิ่งมาอยู่อย่างนี้ แม้เราจะพยายามฝึกปฏิบัติ พยายามให้มันสงบ มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้ เมื่อเราติดตามพิจารณาดูธรรมชาติของใจอยู่บ่อยๆก็จะค่อยๆ เข้าใจว่า ธรรมชาติของใจมันเป็นของมันอยู่อย่างนั้น มันจะเป็นอย่างอื่นไปไม่ได้

ถ้าเราเห็นอันนี้ชัด เราจะทิ้งความคิดความรู้สึกอย่างนั้นได้ ทีนี้ก็ไม่ต้องคิดนั้นคิดนี่อีก คอยแต่บอกตัวเองไว้อย่างเดียวว่า”มันเป็นของมันอย่างนั้นเอง” พอเข้าใจได้ชัด เห็นแจ้งอย่างนี้แล้ว ทีนี้ก็จะปล่อยอะไรๆ ได้ทั้งหมด ก็ไม่ใช่ว่าความคิดความรู้สึกมันจะหายไปมันก็ยังอยู่นั่นแหละ แต่มันหมดอำนาจเสียแล้ว

เปรียบก็เหมือนกับเด็กที่ซอบซน เล่นสนุก ทำให้รำคาญจนเราต้องดุเอา ตีเอา แต่เราก็ต้องเข้าใจว่า ธรรมชาติของเด็ก

ก็เป็นอย่างนั้นเอง พอรู้อย่างนี้ เราก็ปล่อยให้เด็กเล่นไปตามเรื่องของเขา ความเดือดร้อนรำคาญของเราก็หมดไป มันหมดไปได้อย่างไร ก็เพราะเรายอมรับธรรมชาติของเด็ก ความรู้สึกของเราเปลี่ยน **และเรายอมรับธรรมชาติของสิ่งทั้งหลาย เราปล่อยวางจิตของเราก็มีความสงบเยือกเย็น นี่เรามีความเข้าใจอันถูกต้องแล้วเป็นสัมมาทิฏฐิ**

ถ้ายังไม่มีความเข้าใจที่ถูกต้อง ยังเป็นมิจฉาทิฏฐิอยู่ แม้จะไปอยู่ในถ้ำลึกมืดสักเท่าใด ใจมันก็ยังยุ่งเหยิงอยู่ ใจจะสงบ**ได้ก็ด้วยความเห็นที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น** ทีนี้ก็หมดปัญหาจะต้องแก้เพราะไม่มีปัญหาอะไรเกิดขึ้น นี่มันเป็นอย่างนี้เราไม่ชอบมัน เราปล่อยวางมัน **เมื่อใดที่มีความรู้สึกเกาะเกี่ยวยึดมั่นถือมั่นเกิดขึ้น** เราปล่อยวางทันทีเพราะรู้แล้วว่าความรู้สึกอย่างนั้นมันไม่ไดเกิดขึ้นมาเพื่อจะกวนเราแม้บางทีเราอาจจะคิดอย่างนั้นแต่ความเป็นจริงความรู้สึกนั้นเป็นของมันอย่างนั้นเอง

ถ้าเราปล่อยวางมันเสียรูปก็เป็นสักแต่ว่ารูปเสียงก็สักแต่ว่าเสียง กลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น รสก็สักแต่ว่ารส โผฏฐัพพะก็สักแต่ว่าโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ก็สักแต่ว่าธรรมารมณ์ เปรียบเหมือนน้ำมันกับน้ำท่า ถ้าเราเอาทั้งสองอย่างนี้เทใส่ขวดเดียวกัน มันก็ไม่ปนกันเพราะธรรมชาติมันต่างกัน เหมือนกับที่คนฉลาดก็ต่างกับคนโง่ **พระพุทธเจ้าก็ทรงอยู่กับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์แต่พระองค์ทรงเป็นพระองค์ทรงเป็นพระอรหันต์**

พระองค์จึงทรงเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสิ่ง "สักว่า" เท่านั้น

พระองค์ทรงปล่อยวางมันไปเรื่อยๆ ตั้งแต่ทรงเข้าพระทัยแล้วว่าใจก็สักว่าใจ ความคิดก็สักว่าความคิด พระองค์ไม่ทรงเอามันมาปนกันใจก็สักว่าใจ ความคิดความรู้สึกก็สักว่าความคิดความรู้สึก ปล่อยให้มันเป็นเพียงสิ่ง "สักว่า" รูปก็สักว่ารูป เสียงก็สักว่าเสียงความคิดก็สักว่าความคิด จะต้องไปยึดมั่นถือมั่นทำไม ถ้าคิดได้รู้สึกได้อย่างนี้เราก็จะแยกมันได้ความคิดความรู้สึก (อารมณ์) อยู่ทางหนึ่งใจก็อยู่อีกทางหนึ่ง เหมือนกับน้ำมันกับน้ำท่า อยู่ในขวดเดียวกันแต่มันแยกกันอยู่

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกของพระองค์ก็อยู่ร่วมกับปุถุชนคนธรรมดาที่ไม่ได้รู้ธรรม ท่านไม่ได้เพียงอยู่ร่วมเท่านั้นแต่ท่านยังสอนคนเหล่านั้น ทั้งคนฉลาด คนโง่ ให้รู้จักวิธีที่จะศึกษาธรรมปฏิบัติธรรม และรู้แจ้งในธรรม ท่านสอนได้ เพราะท่านได้ปฏิบัติมาเอง ท่านรู้ว่ามันเป็นเรื่องของใจเท่านั้น เหมือนอย่างที่ได้พูดมานี่แหละ

ดังนั้น การปฏิบัติภาวนานี้ อย่าไปสงสัยมันเลย เราหนีจากบ้านมาบวช ไม่ใช่เพื่อหนีมาอยู่กับความหลง หรืออยู่กับความขลาดความกลัว แต่หนีมาเพื่อฝึกอบรมตัวเองเพื่อเป็นนายตัวเองชนะตัวเองถ้าเราเข้าใจได้อย่างนี้ เราก็จะปฏิบัติธรรมได้ ธรรมะจะแจ่มชัดขึ้นในใจของเรา

ผู้ที่เข้าใจธรรมะก็เข้าใจตัวเอง ใครเข้าใจตัวเองก็เข้าใจธรรมะทุกวันนี้ก็เหลือแต่เปลือกของธรรมะเท่านั้น ความเป็นจริงแล้ว **ธรรมะมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง ไม่จำเป็นที่จะต้องหนีไปไหน** ถ้าจะหนีก็ให้หนีด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา หนีด้วยความชำนิชำนาญอย่าหนีด้วยความโง่ ถ้าเราต้องการความสงบ ก็ให้สงบด้วยความฉลาดด้วยปัญญา เท่านั้นก็พอ

เมื่อใดที่เราเห็นธรรมะ นั่นก็เป็นสัมมาปฏิปทาแล้ว **กิเลสก็สักแต่ว่ากิเลส ใจก็สักแต่ว่าใจ เมื่อใดเราทิ้งได้ปล่อยวางได้แยกได้ เมื่อนั้นมันก็เป็นเพียงสิ่งสักว่า เป็นเพียงอย่างนี้อย่างนั้นสำหรับเราเท่านั้นเอง เมื่อเราเห็นถูกแล้ว ก็จะมีแต่**ความปลอดโปร่ง ความเป็นอิสระตลอดเวลา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลายท่านอย่ายึดมั่นในธรรม” ธรรมะคืออะไร คือทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรที่ไม่ใช่ธรรมะความรักความเกลียดก็เป็นธรรมมะ ความสุขความทุกข์ก็เป็นธรรมะความชอบความไม่ชอบก็เป็นธรรมะไม่ว่าจะเป็นสิ่งเล็กน้อยแค่ไหนก็เป็นธรรมะ

เมื่อเราปฏิบัติธรรม เราเข้าใจอันนี้เราก็ปล่อยวางได้ ดังนั้นก็ตรงกับคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ว่า **ไม่ให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจเรา ในจิตเรา ในร่างกายของเรา มีแต่ความแปรเปลี่ยนไปทั้งนั้น พระพุทธองค์จึงทรงสอนไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น พระองค์ทรงสอนพระสาวกของพระองค์ให้**

ปฏิบัติเพื่อละ ไม่ให้ปฏิบัติเพื่อสะสม

ถ้าเราทำตามคำสอนของพระองค์ เราก็ถูกเท่านั้นแหละ เราอยู่ในทางที่ถูกแล้ว แต่บางทีก็ยังมีความวุ่นวายเหมือนกัน ไม่ใช่คำสอนของพระองค์ทำให้วุ่นวาย กิเลสของเรานั่นแหละที่มันทำให้วุ่นวาย มันมาบังคับความเข้าใจอันถูกต้องเสีย ก็เลยทำให้เราวุ่นวาย

ความจริงการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั้น ไม่มีอะไรลำบาก ไม่มีอะไรยุ่งยาก **การปฏิบัติตามทางของพระองค์ ไม่มีทุกข์เพราะทางของพระองค์คือ "ปล่อยวาง" ให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง**

จุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติภาวนานั้น **ท่านทรงสอนให้ "ปล่อยวาง" อย่าแบกถืออะไรให้มันหนัก ทิ้งมันเสีย** ความดีก็ทิ้งความถูกต้องก็ทิ้ง **คำว่า "ทิ้ง" หรือ "ปล่อยวาง" ไม่ใช่ไม่ต้องปฏิบัติ แต่หมายความว่าให้ปฏิบัติ "การละ" "การปล่อยวาง" นั้นแหละ พระองค์ทรงสอนให้พิจารณาธรรมทั้งหลาย ที่กายที่ใจของเราธรรมะไม่ได้อยู่ไกลที่ไหน อยู่ที่ตรงนี้ อยู่ที่กายที่ใจของเรานี่แหละดังนั้น นักปฏิบัติต้องปฏิบัติอย่างเข้มแข็งเอาจริงเอาจัง ให้ใจมันผ่องใสขึ้น สว่างขึ้น ให้มันเป็นใจอิสระ ทำความดีอะไรแล้ว ก็ปล่อยมันไป อย่าไปยึดไว้ หรืองดเว้นการทำชั่วได้แล้ว ก็ปล่อยมันไป พระพุทธเจ้าทรงสอนให้อยู่กับ**

ปัจจุบันนี้ ที่นี่และเดี๋ยวนี้ ไม่ใช่อยู่กับอดีตหรืออนาคต

คำสอนที่เข้าใจผิดมาก แล้วถกเถียงกันมากที่สุดตามความคิดเห็นของตนก็คือเรื่อง “การปล่อยวาง” หรือ “การทำงานด้วยจิตว่าง” นี่แหละ การพูดอย่างนี้เรียกว่าพูด “ภาษาธรรม” เมื่อเอามาคิดเป็นภาษาโลก มันก็เลยยุ่ง แล้วก็ตีความหมายว่าอย่างนั้น ทำอะไรก็ได้ตามใจชอบละซิ

ความจริงมันหมายความอย่างนี้ อุปมาเหมือนว่าเราแบกก้อนหินหนักอยู่ก้อนหนึ่ง แบกไปก็รู้สึกหนัก แต่ก็ไม่รู้จะทำอย่างไรกับมันก็ได้แต่แบกอยู่อย่างนั้นแหละ พอมีใครบอกว่าให้โยนมันทิ้งเสียซิ ก็มาคิดอีกแหละว่า “เอ ถ้าเราโยนมันทิ้งไปแล้ว เราก็ไม่มีอะไรเหลือน่ะซิ” ก็เลยแบกอยู่นั่นแหละ ไม่ยอมทิ้ง

ถ้าจะมีใครบอกว่า โยนทิ้งไปเถอะ แล้วจะดีอย่างนั้นเป็นประโยชน์อย่างนี้ เราก็ยังไม่ยอมโยนทิ้งอยู่นั่นแหละเพราะกลัวแต่ว่าจะไม่มีอะไรเหลือ ก็เลยแบกก้อนหินหนักไว้ จนเหนื่อยอ่อนเพลียเต็มที จนแบกไม่ไหวแล้ว ก็เลยปล่อยมันตกลง **ตอนที่ปล่อยมันตกลงนี้แหละ ก็จะเกิดความรู้เรื่อง “การปล่อยวาง” ขึ้นมาเลย** เราจะรู้สึกเบาสบาย แล้วก็รู้ได้ด้วยตัวเองว่า การแบกก้อนหินนั้นมันหนักเพียงใดแต่ตอนที่เราแบกอยู่นั้นเราไม่รู้หรอกว่า “การปล่อยวาง” มันมีประโยชน์เพียงใด

ดังนั้น ถ้ามีใครมาบอกให้ปล่อยวางคนที่ยังมืดอยู่ก็ไม่รู้

ไม่เข้าใจหรอก ก็จะหลับหูหลับตาแบกก้อนหินก้อนนั้นอย่างไม่ยอมปล่อย จนกระทั่งมันหนักจนเหลือที่จะทนนั่นแหละ ถึงจะยอมปล่อยแล้วก็จะรู้สึกได้ด้วยตัวเองว่า มันเบา มันสบายแค่ไหน ที่ปล่อยมันไปได้ ต่อมาเราอาจจะไปแบกอะไรอีกก็ได้ แต่ตอนนี้เราพอรู้แล้วว่าผลของการแบกนั้นเป็นอย่างไร เราก็จะปล่อยวางมันได้โดยง่ายขึ้น**ความเข้าใจในความไร้ประโยชน์ของการแบกหามและความเบาสบายของการปล่อยวางนี้แหละ คือตัวอย่างที่แสดงถึงการรู้จักตัวเอง**

ความยึดมั่นถือมั่นในตัวของเรา ก็เหมือนก้อนหินหนักก้อนนั้นพอคิดว่าจะปล่อย “ตัวเรา” ก็เกิดความกลัวว่า ปล่อยไปแล้วก็จะไม่มีอะไรเหลือ เหมือนกับที่ไม่ยอมปล่อยก้อนหินก้อนนั้นแต่ในที่สุด เมื่อปล่อยมันไปได้ เราก็จะรู้สึกเองถึงความเบาสบายในการที่ไม่ได้ยึดมั่นถือมั่น

ในการฝึกใจนี้ เราต้องไม่ยึดมั่นทั้งสรรเสริญทั้งนินทา ความต้องการแต่สรรเสริญ และไม่ต้องการนินทานั้นเป็นวิถีทางของโลกแต่**แนวทางของพระพุทธเจ้า ให้รับสรรเสริญตามเหตุตามปัจจัยของมัน และก็ให้รับนินทาตามเหตุตามปัจจัยของมันเหมือนกัน** เหมือนอย่างกับการเลี้ยงเด็ก บางทีถ้าเราไม่ดุเด็กตลอดเวลามันก็ดีเหมือนกัน ผู้ใหญ่บางคนดุมากเกินไปผู้ใหญ่ที่ฉลาดย่อมรู้จักว่าเมื่อใดควรดุเมื่อใดควรชม

ใจของเราก็เหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้ แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ **เมื่อฝึกบ่อยๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้ ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี่เอง** มันทำให้ใจสับสนมืดมัว **มันเกิดขึ้นที่นี่ มันก็ตายที่นี่**

เรื่องของใจมันเป็นอย่างนี้ บางทีก็คิดดี บางทีก็คิดชั่ว ใจมันหลอกลวง เป็นมายา จงอย่าไว้ใจมัน แต่จงมองเข้าไปที่ใจ มองให้เห็นความเป็นอยู่อย่างนั้นของมัน ยอมรับมันทั้งนั้น ทั้งใจดีใจชั่ว เพราะมันเป็นของมันอย่างนั้น ถ้าเราไม่ไปยึดถือมัน มันก็เป็นของมันอยู่แค่นั้น แต่ถ้าเราไปยึดมันเข้า เราก็จะถูกมันกัดเอาแล้วเราก็เป็นทุกข์**ถ้า ใจเป็นสัมมาทิฏฐิแล้ว ก็จะมีแต่ความสงบ จะเป็นสมาธิ จะมีความฉลาด ไม่ว่าจะนั่งหรือจะนอนก็จะมีแต่ความสงบ ไม่ว่าจะไปไหน ทำอะไร ก็จะมีแต่ความสงบ**

วิธีปฏิบัติธรรมมีมากมายเป็นล้านๆ วิธี พูดเรื่องการภาวนาไม่มีที่จบ สิ่งที่จะทำให้เกิดความสงสัยมีมากมายหลายอย่าง แต่ให้กวาดมันออกไปเรื่อยๆ แล้วจะไม่เหลือความสงสัย เมื่อเรามีความเข้าใจถูกต้องเช่นนี้ ไม่ว่าจะนั่งหรือจะเดิน ก็มีแต่ความสงบ ความสบาย ไม่ว่าจะปฏิบัติภาวนาที่ไหน ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอย่าถือว่า จะปฏิบัติภาวนาแต่เฉพาะขณะนั่งหรือเดินเท่านั้น ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกหนทุกทุกแห่งเป็นการปฏิบัติได้ทั้งนั้น

ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมพร้อมอยู่ตลอดเวลา ให้มีสติอยู่ ให้เห็นการเกิดดับของกายและใจ แต่อย่าให้มันมาทำใจให้

วุ่นวาย **ให้ปล่อยวางมันไป**ความรักเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไปมันมาจากไหนก็ให้มันกลับไปที่นั่นความโลภเกิดขึ้น ก็ปล่อยมันไป ตามมันไป ตามดูว่ามันอยู่ที่ไหนแล้วตามไป ส่งมันให้ถึงที่ **อย่าเก็บมันไว้สักอย่าง**

ถ้าท่านปฏิบัติได้อย่างนี้ ท่านก็จะเหมือนกับบ้านว่าง หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ นี่คือใจว่าง เป็นใจที่ว่างและอิสระจากกิเลส ความชั่วทั้งหลาย เราเรียกว่า “ใจว่าง” แต่ไม่ใช่ว่างเหมือนว่าไม่มีอะไร **มันว่างจากกิเลส แต่เต็มไปด้วยความฉลาด ด้วยปัญญา** ฉะนั้น ไม่ว่าจะทำอะไร ก็ทำด้วยปัญญา คิดด้วยปัญญา จะมีแต่ปัญญาเท่านั้น

จากการที่ได้ยกมานำเสนอในหลายๆ เล่ม หลายๆ เรื่องราวให้ท่านได้อ่านมากเป็นพิเศษจากเรื่องอื่นก็เพราะ**เล็งเห็นประโยชน์จากการ “ปล่อยวาง”** ว่ามีบทบาทและมีความสำคัญกับชีวิตของเรามากเพียงใด **จัดว่าเป็นหัวใจของทุกๆ อย่างไม่ว่าจะดำเนินชีวิตทางโลกหรือนำมาใช้ในการปฏิบัติธรรม** ก็หนีไม่พ้นที่จะต้องนำหลักการในเรื่องการปล่อยวางมาใช้แทบทั้งสิ้น จึงสามารถพบกับความสำเร็จสมความปรารถนา และดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขในทุกๆ สถานการณ์

จึงเป็นหน้าที่ของเราที่ได้เกิดมา พึงสลัดจากวงจรชีวิตดังกล่าวให้หลุดจากใจเพื่อความสุขอย่างแท้จริงโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพิง หรืออิงกับสิ่งใดให้หนักใจอีกต่อไปและวิธีการหนึ่งที่

จะช่วยในการรับมือ และทำให้เราหลุดพ้นจากการจองจำ จากความทุกข์ดังกล่าวได้ วิธีหนึ่งก็คือการปล่อยวางในเรื่องราวต่างๆ ให้มากที่สุด ให้ถือว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมดา ตามเหตุและปัจจัย มีทุกข์ได้ก็มีสุขได้มีได้มาก็มีเสียไปเป็นของคู่กัน **พยายามปล่อยจิตของเราให้เป็นอิสระ ไม่อยู่ในอิทธิพลของการยึดเหนี่ยวของสิ่งใด** เราอาจจะถูกผูกมัดหรือบีบคั้นจากเรื่องราวต่างๆ ด้วยความจำเป็น แต่เราก็สามารถปล่อยวางใจของเราให้อยู่เหนือการบีบคั้นได้เช่นกัน**สิ่งสำคัญอยู่ที่เราพยายามที่จะเรียนรู้มัน และอยู่กับมันให้ได้ในทุกๆ สถานการณ์อย่างมีความสุข**

การปล่อยวางจะช่วยทำให้สถานการณ์ต่างๆ ที่เราประสบหรือที่เรารับมืออยู่นั้นผ่อนคลายและช่วยให้เรามีสติในการแก้ไขปัญหาในเวลาต่อมา ถึงแม้ว่าปัญหาบางอย่างนั้นจะยากต่อการแก้ไขหรือเราไม่อาจจะแก้ไขได้ด้วยเหตุใดก็ตาม การปล่อยวางจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้เราสามารถสลัดปัญหาต่างๆ ด้วยการไม่ยึดมั่นถือมั่นในเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นและทำให้เราสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างปกติสุข

ชีวิตเรานั้นแสนสั้นเราจะยึดมั่นถือมั่นมันไปอีกนานเท่าใด การจมอยู่ในความทุกข์ มันก็ไม่สามารถช่วยอะไรได้ มีบางอย่างที่เราควรจะรีบจัดการและดำเนินการอย่างเร่งด่วนก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้กระทำ เพราะการเกิดเป็นมนุษย์เป็นสิ่งที่ยาก

มาก เราอาจจะโชคร้ายในเรื่องอื่นแต่เราโชคดีมากที่ชาตินี้เรามีโอกาสได้เกิดเป็นมนุษย์ ได้มาสร้างบารมีและสิ่งสำคัญที่สุดได้มาปฏิบัติธรรม เพื่อสานต่อและวางแผนไว้ในอนาคตข้างหน้าที่จะเป็นไปตามที่เราปูทางไว้

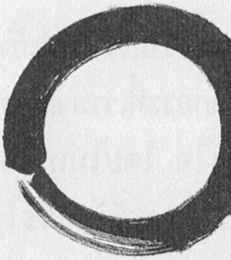
ฉะนั้นแล้วสิ่งที่เราควรทำในอันดับแรกและต่อไปไม่ว่าในที่ใดก็คือสลัดความยึดมั่นถือมั่นและปล่อยวางเพื่อความหลุดพ้นอันจะมีต่อไป จงจำไว้ว่ายึดมั่นคราใดก็เป็นทุกข์ครานั้น และมันจะเป็นอุปสรรคที่สำคัญและยิ่งใหญ่ที่จะขวางกั้นเราให้พบกับความสุขที่แท้จริง ความยึดมั่นถือมั่นจะเป็นโซ่ตรวนเส้นสำคัญที่ผูกพันเราไว้ในวังวนแห่งวัฏสงสาร ดังที่ท่านเว่ยหล่าง พระสังฆปรินายกแห่งเซนองค์ที่ ๖ (สายจีน) ได้เน้นถึงความไม่ยึดมั่นว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมากเป็นหัวใจของพุทธศาสนาอย่างหนึ่งทีเดียวและการปฏิบัติทุกอย่างต้องมาลงที่ความไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งใด หรือเรื่องอะไรที่ปฏิบัติแล้วยิ่งทำให้เกิดความยึดมั่นถือมั่นมากยิ่งขึ้นถือว่าผิด ไม่ยึดมั่น ก็คือการเรียนรู้การปล่อยวางนั่นเอง สุดท้ายก็คือ

ทุกข์มี...เพราะยึด ทุกข์ยึด...เพราะอยาก

ทุกข์มาก...เพราะพลอย ทุกข์น้อย...เพราะหยุด

ทุกข์หลุด...เพราะปล่อย

นั่นคือความทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีตัวเราผู้เป็นทุกข์



รู้จักอภัยทั้งตนและผู้อื่น

สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่เราควรจะทราบ และเข้าใจถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา โดยที่เราไม่อาจจะรับมือหรือแก้ไขและยอมให้มันทำร้ายเราทั้งชีวิตและจิตใจอยู่ตลอดเวลา นอกจากจะเกิดจากเหตุต่างๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น อีกประการหนึ่งซึ่งสำคัญมากไม่แพ้กันที่อยากจะนำมากล่าว เสริมเพิ่มเติม**ก็คือการที่เราไม่รู้จักให้อภัยทั้งต่อตนและผู้อื่น** หรืออาจจะกล่าวได้ว่า**ขาดความเมตตาทั้งตนและผู้อื่น**นั่นเอง

เมื่อเกิดปัญหาต่างๆ เข้ามาในชีวิตเหตุหนึ่งที่เรามักจะมองข้ามไปและ**ปล่อยให้มันเข้ามามีอิทธิพลมีบทบาทเป็นเจ้านายเราและคอยชี้นำบงการออกคำสั่งกับเราอยู่ตลอดเวลา โดยที่เราไม่พยายามฝืน**หรือคิดทบทวนถึงข้อดีข้อเสียจากสิ่งนั้นๆ จนบานปลายกลายเป็นสาเหตุใหญ่หรือเป็นบาดแผลลึกในใจ

จนยากแก่การแก้ไขเยียวยา สุดท้ายก็จะนำพาเราไปสู่จุดจบแห่งความหายนะในที่สุด

สิ่งดังกล่าวที่นำพาความเร่าร้อนเข้าสู่จิตใจนำมาซึ่งความทุกข์ต่างๆ มากมายก็เกิดจากการที่เรา**ขาดความเมตตา ขาดความรัก ความหวังดีอย่างจริงใจ** โดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ จากการให้ หรือแม้กระทั่ง**ขาดการรู้จักการให้อภัย**ต่อผู้อื่น มีแต่ความอาฆาตพยาบาทความเร่าร้อน ความมักโกรธ ประจำใจอยู่ตลอดเวลารวมทั้งการที่ไม่รู้จักให้อภัยทั้งกับตัวเองทำร้ายตัวเองด้วยการตอกย้ำความผิดซ้ำๆ ซากๆ จนเป็นที่มาของความหวาดผวาเคียดแค้นชิงชัง มองโลกในแง่ร้าย ย้ำคิด ย้ำแค้นอย่างฝังแน่นในใจนี่คือสิ่งที่กล่าวมาของสาเหตุที่นำพาชีวิตของเราสู่ความหายนะ ซึ่งมันทำทีเป็นเพื่อนหรือเจ้านายที่แสนดี ที่ดูเหมือนจะหวังดีคอยเอาใจใส่ห่วงใย แนะนำเราไปสู่ทางตามที่มันกำหนดไว้ และเราก็จะเชื่อฟังเพื่อนหรือเจ้านายคนนี้อย่างถอนตัวไม่ขึ้น แม้จะมีมิตรแท้มาว่ากล่าวตักเตือนเราก็ไม่ยอมฟัง กว่าจะรู้ตัวตนที่แท้จริงก็สายไปเสียแล้ว

ดังนั้นบทเรียนต่อไปที่เราควรจะเรียนรู้ถึงวิธีในการดำรงชีวิต และการเข้าจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาและยุทธวิธีในการตั้งรับมันได้อย่างปลอดภัย อาจจะกล่าวได้ว่าควรจะมีมันเป็นยันต์คุ้มกันภัย หรือสิ่งที่ป้องกันเราจากมารร้ายเหตุต่างๆ ที่อาจจะมาเป็นอุปสรรคต่อการดำรงชีวิตของเราให้เป็น

ปกติสุข

“การปล่อยวาง” ตามที่กล่าวมาในหัวข้อที่แล้วนอกจากจะเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อชีวิตของเราเป็นอย่างมากแล้ว **“การรู้จักให้อภัยทั้งต่อตน และผู้อื่น”** ก็เป็นสิ่งรองลงมา ที่เราควรจะปลูกฝังให้มีขึ้นเพราะ**การให้อภัยก็คือการแสดงความรักความเมตตาที่เรามีต่อกัน มีต่อสรรพสิ่งทั้งปวงเป็นการรู้จักคำว่า “การเสียสละ”** อย่างแท้จริง การไม่ผูกโกรธ ไม่จองเวร ผูกใจเจ็บ ซึ่งกันและกัน ก็รวมอยู่ในคุณธรรมข้อนี้เช่นกัน

แน่นอนสิ่งที่กล่าวมานอกจากจะสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นในใจเราแล้ว มันยังมีอิทธิพลที่จะแผ่กระแสแห่งความดี ความรักความเมตตาครอบคลุม**นำพาสันติภาพ** ความสุขสงบร่มเย็นไปสู่ระดับโลกได้อีกด้วย และนั่นคือ**พลังแห่งความสร้างสรรค์ พลังแห่งความคิดบวก** ซึ่งถ้าเราทุกคนร่วมกันสะสมมันไว้มากๆ รวมกันเป็นพลังแห่งความสามัคคีที่ยิ่งใหญ่ ก็จะเป็น**พลังมหาศาล** ยากจะหยั่งได้และนั่นย่อมเป็นพลังในการช่วยสะสาง ปัญหาต่างๆ มากมายที่เกิดขึ้นทั้งต่อตนและผู้อื่นรวมทั้งต่อโลกใบนี้ได้ในที่สุด

การรู้จักเรียนรู้ที่จะให้อภัย เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นที่เราจะต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นจนสั่งสมเป็นบารมี เพื่อเป็นการปูทางไปสู่ความสำเร็จในเรื่องต่างๆ โดยเฉพาะการเป็นกุญแจสำคัญในการนำทางเราไปสู่ความสุขที่แท้จริงตามความปรารถนา

เพราะการให้อภัยหัวใจสำคัญอยู่ที่คุณธรรมการที่เรารู้จักสละสิ่งที่เป็นพิษร้ายที่จะเข้าทำลายตัวเราออกไปให้มากที่สุด นั่นคือการรู้จักสละความหวงแหน สละความโกรธ สละความโลภจนกระทั่งสละความคิดของตนเอง ที่ยึดไว้ผิดๆ ออกไปนั่นคือความหลงตน หลงบางสิ่งบางอย่างที่คิดว่าดี เมื่อมีใครทำสิ่งใดที่อาจจะมีผลกระทบกับเราไม่ว่าเรื่องๆ ใด ก็จะแผลงฤทธิ์เกลียดชัง และเคียดแค้น จนถึงกับไม่ยอมให้อภัยต่อบุคคลนั้นๆ **นั่นก็คือเหตุของการไม่ปล่อยวาง ยึดติด** ในทุกเรื่องราวจนไม่อาจจะปล่อยมันออกไปจากใจ เสียดายความรู้สึกดังกล่าว และนั่นก็เป็นเหตุที่จะก่อให้เกิดความทุกข์ไม่รู้จบพร้อมที่จะเผาไหม้ตัวเองอยู่ตลอดเวลา

การไม่รู้จักปล่อยวางพร้อมทั้งรู้จักการให้อภัยนอกจากจะทำให้เราไม่อาจจะค้นพบกับความสุขในขณะที่ยังดำรงอยู่แล้วยังเป็นสาเหตุสำคัญที่มีผลหรืออุปสรรคต่อการก้าวเข้าไปสู่บันไดของความสำเร็จในเวลาต่อมาได้อีกด้วย เราจึงต้องคำนึงและให้ความสนใจเป็นพิเศษ

การรู้จักให้อภัยดังที่กล่าวมานอกจากการรู้จักให้อภัยต่อคนอื่นแล้ว **สิ่งสำคัญไม่แพ้กันก็คือการรู้จักให้อภัยต่อตัวเองด้วย** เพราะแม้แต่ตัวเราเองยังไม่รู้จักคิดจะให้อภัยและรักตัวเอง เฝ้าทำลายตัวเองไม่รู้จบ เราจะไปรักเผื่อแผ่คนอื่นได้อย่างไร**ความรักตัวเองก็คือการรู้จักปล่อยวาง และให้อภัยในความ**

ผิดพลาดของตนนั่นคือ การรู้จักสำนึกในความผิด เพื่อเป็นบทเรียนในการแก้ไขไม่ให้เกิดความผิดพลาดซ้ำอีก ให้อภัยกับความผิดที่เกิดขึ้นยินดีและไม่กดดันตัวเองในความผิดดังกล่าวแต่มิใช่คำแก้ตัว ปลอบประโลมตัวเองเพื่อจะลบล้างความผิด ซึ่งนั่นย่อมจะเป็นสาเหตุในการที่จะกระทำความผิดได้อีก และจะเป็นการปลูกฝังหรือก่อนิสัยที่ไม่ดีติดตัวกล่าวได้ว่าเป็นสันดานสะสมความร้ายกาจที่จะเป็นข้ออ้างในการทำผิดซ้ำแล้วซ้ำอีกไม่รู้จบ

การให้อภัยตนเองและผู้อื่นเราควรจะปลูกฝังให้มีขึ้นเป็นคุณธรรมประจำใจที่อยู่กับเราตลอดไปเพราะมันคือความรักความเมตตา ความเสียสละรวมไปทั้งต้องมีการปล่อยวางในเรื่องราวต่างๆ ที่ทำให้เราฝังใจจำ และแผลงฤทธิ์ออกมาในรูปแบบต่างๆ ที่มีผลร้ายต่อตนและผู้อื่น แต่ในเบื้องต้นที่จะมีผลกระทบก็คือการเข้ากัดกลืนกินใจของเราให้ผุกร่อนจนกลายเป็นโรคร้ายที่ไม่อาจจะรักษาได้ด้วยยาขนานใดๆ ได้อีกต่อไป

อภัยทานนอกจากจะเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เรามีชีวิตในโลกนี้ได้อย่างมีความสุข ทั้งต่อตนและผู้อื่นแล้ว **การให้อภัยยังเป็นคุณธรรมเบื้องต้นที่สำคัญอย่างหนึ่ง สำหรับผู้ที่ปรารถนาจะก้าวไปสู่คุณธรรมขั้นสูงต่อๆ ไป** ไม่ว่าจะเป็นธรรมปฏิบัติขั้นสกิทาคามี หรือพระอนาคามี หรือสุดท้ายสำเร็จเป็นพระอรหันต์ไปพระนิพพาน **ถ้าขาดคุณธรรมคืออภัยทานแล้วการก้าวสู่**

ความสำเร็จดังกล่าวก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ดังหวัง

ดังนั้นเมื่ออภัยทานมีความจำเป็นและสำคัญมากตามที่กล่าวมาแล้ว เพื่อความเข้าใจให้มากขึ้นจะขอนำกรณีตัวอย่าง ในหนังสือต่างๆ มากล่าวอ้างอิงหลายๆ เรื่องราวไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเมตตาความรักความเสียสละ ในด้านต่างๆ ไม่ว่าเรื่องการสละความโกรธ หรือการเสียสละในด้านต่างๆ นั่นคือเรื่องของการให้สุดท้ายก็คือเรื่องของอภัยทานในแง่มุมต่างๆ จะขอยกมาในหลายๆเล่มหลายๆ เรื่องราวดังต่อไปนี้.-

เล่มแรก คัดมาจากหนังสือ **“อภัยทาน รักบริสุทธิ์”** โดย **ปิยโสภณ** วัดพระราม ๙ กาญจนภิเษก เป็นเรื่องที่สอนในเรื่องของ**อภัยทาน**อย่างน่าสนใจ ทำให้ได้ความรู้และข้อคิดเป็นอย่างดี ซึ่งคิดว่าคงเป็นประโยชน์กับท่าน เพื่อนำมาเป็นแนวทางการปฏิบัติได้บ้าง

การแสดงอภัยทานเป็นการชำระใจ แม้จะดูพูดง่าย แต่**ก็ทำได้ยาก หากไม่ฝึกทำจนเป็นปกติ** เพื่อให้เข้าใจง่ายและอยากทำให้ได้ ขอให้เรามาพิจารณาเหตุผล ถึงความต่อเนื่องของผลกรรมที่มีผลข้ามภพข้ามชาติว่า ให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใด และยังเป็นผลที่เราหนีไม่ได้อีกด้วย

เราต้องถามตนเองก่อนว่า เราต้องการยุติการเผล็ดผลของกรรมกับคนๆนั้นเพียงภพนี้ หรือต้องการจะพบเขา จะเจอเขาอีกต่อไป **เราต้องการจะยุติปัญหาเหล่านี้เพียงภพชาตินี้หรือต้องการลากยาวไปถึงภพชาติข้างหน้า เรามีสิทธิเสรีในตัวเรา**

บางคน รักมาก หลงมาก เพราะเขาดีมาก ก็ปรารถนาให้พบกันทุกภพทุกชาติ บางคนก็อธิษฐานไม่ขอร่วมเดินทาง แต่ก็ไม่ยกโทษในที่สุดผลของการไม่ยกโทษ คือไม่ยอมให้อภัยก็เหมือนการผูกสิ่งที่เราไม่ชอบไว้ที่เอวตนเองตลอดเวลา

การให้อภัย จะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่างๆ ได้ เหมือนคนล้างแก้วน้ำสะอาด ทำให้เหมาะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่ เหมือนการโยนของที่เราไม่ชอบทิ้งเสียโดยไม่ต้องเสียดาย

การให้อภัย คือการแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุด อภัยทานเวลาจะให้ ไม่ต้องไปขอใคร ไม่เหมือนใครมาขอเงินเรา เราต้องควักกระเป๋าให้ แต่ให้อภัย เราไม่ต้องหาจากไหน และไม่รู้สึกว่าเป็นการสูญเสีย

ขอให้เราภูมิใจ เมื่อมีใครมาขอโทษ เมื่อมีใครให้อภัยเราหรือเมื่อสำนึกได้ว่าเราได้ทำอะไรผิดพลาดไปก็ขอโทษกันการขอโทษหรือการให้อภัย มิใช่การเสียหน้า หรือเสียรู้ มิใช่การได้

เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างใด หากแต่เป็นการชำระใจให้สะอาด เหมือนภาชนะสกปรก ก็ชำระล้างให้สะอาด

ใครจะคิดอย่างไรมิใช่ประเด็น แต่สำหรับเราผู้แสดงออกว่าเราให้อภัยในเรื่องนี้ต่อบุคคลผู้นี้แล้ว นั่นเป็นสิ่งสำคัญเพราะสิ่งนั้นจะถูกบรรจุลงไปในเครื่องคอมพิวเตอร์คือจิตของเราทันที

การผูกอาฆาต ความพยาบาท ความอิจฉา โกรธ เกลียด ความคิดแก้แค้น ทิฐิมานะ เป็นต้น เป็นเสมือนเชื้อไวรัส **อภัยทานคือเครื่องมือแอนตี้ไวรัส ส่วนจิตของเราเหมือนคอมพิวเตอร์**

ในชีวิตที่เหลืออยู่นี้ อาจจะดูเหมือนยาว แต่มีใครบอกได้ว่าเราจะอยู่ได้ปลอดภัยถึงวันไหน เราต้องการความทรงจำที่เลวร้าย หรือต้องการความทรงจำที่ดีในชีวิต

เราต้องการนั่งนอนอย่างมีความสุข มีชีวิตอยู่ด้วยความอิ่มเอิบหรือต้องการมีชีวิตอยู่ด้วยการถอนหายใจ ด้วยความทุกข์และกังวลใจ สิ่งเหล่านี้ กำหนดได้ที่ตัวเราเองกำหนดวิธีคิดให้ถูกต้อง

ความคิดเป็นสิ่งที่ทรงพลังมาก สุขหรือทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่วิธีคิด คิดเป็นก็พ้นทุกข์คิดไม่เป็นแม้แต่เรื่องมิใช่เรื่องก็อาจเกิดเรื่องได้

ขอให้เรามาคิดดูว่า ในชีวิตของเราคนหนึ่งอย่างเก่งก็อยู่ได้ ๙๐ ปี เกินนี้ไปถือเป็นกำไรชีวิต ทำไมจะเสียเวลามาครุ่นคิดเรื่องไร้สาระ ทำไมเราจะต้องเสียเวลามาทำเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์

การยอมกันเสียบ้าง ก็เป็นความสุขได้ไม่ยาก **บางครั้งการแพ้อาจเป็นชัยชนะยิ่งใหญ่ข้ามภพชาติ การยกโทษอาจดูเหมือนเรายอม เราไม่ติดใจไม่เอาเรื่อง แล้วเขาจะได้กำเริบส่วนเราเสียเปรียบความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีขั้นสูงคือ "อภัยทาน" อันเป็น "ทานบารมี" ที่สูงส่ง**

ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เวลาเราโกรธเกลียด พยาบาทใคร สีหน้าของเราจะเปลี่ยนไปเลือดในร่างกายจะผิดระบบ เช่น เวลาโกรธจัด จิตที่ถูกครอบงำโดยอารมณ์ร้ายก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือหนักใจ ทำอะไรก็กังวลเป็นทุกข์ แต่พอยกโทษให้ ก็จะรู้สึกทันทีว่า ยิ้มได้ มีความเบาสบายใจ

เราอาจคิดว่า การให้อภัยบ่อยๆ แก่คนบางคน เขาอาจจะไม่ปรับตัว ยังก่อเหตุอยู่เสมอๆ งานก็ไม่สำเร็จยังเหลวไหลอยู่เหมือนเดิม นั่นอาจเป็นเหตุผลในการทำงาน แต่สำหรับ**เหตุผลของใจนั้น เมื่อให้อภัยใจเราก็เบาเพราะหมดห่วงหมดทุกข์หมดสนิมที่จะมากัดใจให้ผุกร่อน**

วิธีคิด มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของคน เรามัก

ได้ยินเสมอๆ ว่า แพ้หรือชนะอยู่ที่กำลังใจ แท้จริงแล้ว คำว่า **“กำลังใจ” ก็คือวิธีคิดนั่นเอง พลังที่ยิ่งใหญ่ของมนุษย์คือการที่ใจมีกำลัง**

มนุษย์เราจึงต้องสร้างกำลังใจให้แก่กันและกัน **กำลังใจเป็นสิ่งที่ให้ไม่รู้จักหมด ยิ่งเราให้คนอื่นได้มากเท่าไร กำลังใจก็จะยิ่งเกิดขึ้นแก่เรามากเท่านั้น** เหมือนวิชาความรู้ ยิ่งให้ยิ่งพอกพูนยิ่งหวงไว้แฉพาะตัว ก็ยิ่งหดหาย

การให้อภัย อาจพูดง่าย แต่ทำยาก **แม้จะเป็นเรื่องยากเพราะใจไม่อยากทำแต่ก็สามารถทำได้เมื่อเราฝืนใจทำ** และจะเป็นความสุขใจในภายหลังเมื่อครวญคำนึง

มีผู้ใหญ่ท่านหนึ่งเล่าให้ข้าพเจ้าฟัง เป็นเรื่องที่มีอุทาหรณ์และคตินำคิดมาก เกี่ยวกับเรื่องของคนที่ไม่ยอมให้อภัยใครและเป็นคนผูกโกรธ ผูกเกลียด ผูกอาฆาต พยาบาท มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรูคู่ต่อสู้ตลอดเวลา กระทั่งวันหนึ่งตายไปพร้อมกับจิตใจที่ขุ่นมัวและผูกอาฆาต

ท่านเล่าว่า เขาอธิษฐานไปเกิดเป็นลูกของศัตรูเพื่อจะได้ทำร้ายจิตใจอย่างใกล้ชิด แนบเนียนที่สุด จะได้เผาผลาญคนนั้นให้ถึงที่สุดให้ทุกข์ที่สุด ให้สาละวนอยู่กับเรื่องทุกข์ตลอดเวลา เขาเป็นลูกเกเรผลาญทรัพย์ ทำลายวงศ์สกุล นำความทุกข์เดือดร้อนเข้าบ้านทุกวัน

พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสเป็นหลักใจว่า คนที่ตายขณะจิตเศร้าหมอง ย่อมไปสู่อบาย แม้คนพวกนี้จะไม่เชื่อเรื่องอบาย เรื่องนรกที่เป็นภพภูมิ แต่เขาก็ปฏิเสธไม่ได้ถึงนรกคือความเร่าร้อนรุนแรงที่คุกรุ่นภายในใจ ในขณะยังมีชีวิตอยู่ส่วนคนที่ตายขณะจิตผ่องใส จะไปสู่สวรรค์ คือสภาพที่ใจปลอดโปล่งโล่งเบาก็จะมีแก่ผู้นั้น

สิ่งที่น่าคิดก็คือ ข้าพเจ้าทราบจากนักปราชญ์บัณฑิตโบราณท่านพูดเอาไว้ว่า **การที่เราโกรธใครเราไม่ให้อภัยเขาหรือเราไม่ไปขออโหสิกรรม ความโกรธนั้นจะเป็นกรรมหนักติดตัว คือติดใจเราไปยาวนานข้ามภพข้ามชาติ แปลว่า ไม่ว่าเราจะไปเกิดภพใดชาติใดกรรมนั้นก็จะตามไปไม่สิ้นสุด**

ยิ่งไปกว่านั้น การที่กรรมส่งผลข้ามภพชาตินั้น เป็นสิ่งที่น่าสะพรึงกลัวยิ่งนัก เพราะเราไม่สามารถจะรู้ได้ว่า เราได้ทำอะไรกับใครไว้บ้างในครั้งอดีต

คนบางคนเกิดมามักถูกใส่ร้ายตลอดเวลา ไม่ว่าจะหันไปทำอะไร จะมีแต่คนคอยจ้องจับผิด คิดร้าย นินทาลับหลังให้ต้องเสียใจอยู่เสมอ บางคน คิดทำอะไรขึ้นมาพอจะสมหวังก็กลับมีอันต้องเป็นไปให้ผิดหวัง พลาดหวังอยู่บ่อยๆ เราก็คิดว่าเป็นเรื่องโชควาสนาไป **แต่ความจริงคือเรื่องอดีตกรรมที่เราไม่ยอมแก้ไขทั้งๆ ที่แก้ไขได้**

ยิ่งไปกว่านั้น บางคนต้องทุกข์เพราะคนใกล้ตัว ทุกข์เพราะคนที่เรารัก ที่เป็นตัวชีวิตของเราเองเช่น มีลูกเกเร ทำให้พ่อแม่เสียใจมีลูกผลาญทรัพย์ มีลูกไม่อยู่ในโอวาท มีลูกอกตัญญู มีลูกทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูล พ่อแม่คิดถึงลูกทีไร ก็มีแต่เรื่องร้อนใจตลอดเวลา

เราจะเห็นว่า บางครอบครัว ญาติพี่น้องต้องทะเลาะกันเหมือนเป็นข้าศึกศัตรูกันมาหลายภพหลายชาติ บางทีต้องฆ่ากันเป็นทอดๆ ถามว่าสิ่งเหล่านี้คืออะไร ปัญญาธรรมดาของมนุษย์อย่างพวกเราพอจะทำความเข้าใจได้หรือไม่ กฎหมายที่มีอยู่สามารถคลี่คลายปมปัญหาได้ไหม คำตอบคือยาก ! **เพราะนี่เป็นเรื่องของเศษกรรมที่ยังมิได้รับ “อโหสิ” ระหว่างเราและเขา**

ฉะนั้น ถ้าไม่ต้องการเสวยวิบากกรรมอันเลวร้ายข้ามภพข้ามชาติ ท่านต้องหัดให้อภัยแก่คนทุกคน แก่สัตว์ทุกชนิด ให้อภัยแม้ศัตรูที่คิดจะทำร้ายหมายปองชีวิตเรา อภัยต่อทุกอย่างที่เขาทำไม่ดีกับเรา ให้ทุกอย่างเป็นอโหสิกรรมทั้งหมด เพื่อเราจะได้ไม่ต้องมีปัญหา ในอนาคต

บางครั้ง เราเห็นเรื่องจริงในชีวิตจริง หรือแม้แต่ที่ปรากฏเป็นข่าวบนหน้าหนังสือพิมพ์ หากเรามองย้อนคิดให้ดีสักนิด นิ่งคิดให้ละเอียดลึกซึ้งสักหน่อย เราก็จะเข้าใจได้ว่า **การไม่ให้อภัยกันนั้นมีผลร้ายข้ามภพข้ามชาติได้ถึงเพียงนั้นเชียวหรือ**

บางคนเราไม่รู้จักกันมาก่อน แต่พอเห็นหน้าก็รู้สึกไม่ชอบไม่ทันทีเลย จะพูด จะคุย จะทำอะไร ดูจะเกะกะลูกตาของเราไปหมดแม้แต่ความรู้สึกที่เขามีต่อเราก็เช่นกัน **นั่นเป็นเพราะอดีตเราไม่ยอมให้อภัยกัน**

สิ่งที่มนุษย์เรารักมากที่สุด คือสามี ภรรยา ลูก แต่ทำไมบางที เมื่อแต่งงานกันแล้ว สามีสามารถฆ่าภรรยาได้ หรือภรรยาก็สามารถฆ่าสามีทิ้งได้อย่างง่ายดาย นั่นเป็นเพราะอะไร ไม่มีสิ่งใดที่จะอธิบายได้ดีเท่ากับบอกว่า **นั่นคือผลกรรมที่เกิดจากการไม่ยอมให้อภัยกันในอดีตชาติ และส่งผลมาภพนี้ จึงต้องมาแก้แค้นชำระโทษกัน**

การที่เราไม่ยอมให้อภัย เหมือนเราไม่ยอมล้างสิ่งสกปรกออกจากร่างกายเรา แม้เราไปที่ไหน สวมใส่เสื้อใส่เสื้อผ้าชิ้นใด งามเพียงไร ร่ายกายของเราก็ยังคงสกปรกและตามไปทุกหนทุกทุกแห่งความงามของเรือนร่างที่ประดับด้วยเครื่องเพชรด้วยเสื้อผ้า ก็ไม่อาจทำให้ร่างกายสะอาดได้ **การให้อภัยเปรียบเหมือนการอาบน้ำชำระร่างกาย**

ข้อนี้ เปรียบเสมือนเมื่อเราไม่ให้อภัยใคร ใจเราย่อมดิ่งอยู่กับคนนั้น และตัวเขาก็จะถูกผูกไว้กับความรู้สึกของเราเหมือนความสกปรกของร่ายกายที่ตามเราไปตลอด เพราะไม่ยอมชำระล้างให้สะอาด

ท่านทั้งหลายอาจลืมคิดไปว่า ลูกหลานที่เกิดมาแล้วผลาญทรัพย์ ทำลายชื่อเสียง ทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อนนอนทุกข์นั้น แท้จริงก็คือศัตรูในชาติที่แล้วที่เรามิได้อโหสิกรรมให้เขา เราไม่ได้ยกโทษให้เขา คือเราไม่ได้แก้ปมที่เคยผูกไว้ให้หลุดออกไป กรรมระหว่างเรากับเขาจึงติดตามกันมาเผล็ดผลถึงวันนี้

บางที คนที่เขาโกรธเรา หากเราโกรธตอบ ก็จะเป็นการตอบรับกระแสกัน เหมือนเราโทรศัพท์ถึงกัน ถ้าอีกฝ่ายไม่เปิดโทรศัพท์รับ ฝ่ายที่โทรถึงก็หมดสิทธิ์จะคุยกับเราเพราะกระแสไม่ถึงกัน

การตอบรับซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นความดี เป็นความรักความอบอุ่นก็ดีไป แต่ถ้าเป็นความเกลียด ความโกรธ สิ่งที่จะตามมาคือการรับรู้และเก็บอารมณ์ทั้งโกรธและเกลียดนั้นไว้ด้วยกันทั้ง ๒ฝ่าย

เมื่อรู้แล้วก็ควรสละอารมณ์นั้นด้วยตัวเราเองก่อน เพื่อป้องกันจิตเรามิให้เป็นทุกข์เพราะคนนั้นเป็นเหตุ เราอาจคิดเสมือนหนึ่งเขาไม่ได้มีอยู่ในโลกนี้เลยก็ได้ การให้อภัยเขาคือคิดถึงเขาในฐานะเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ไม่สมควรจะไปยึดเป็นรักเป็นชัง

ก็เมื่อแม้แต่รัก ท่านยังสอนให้เราละทิ้งเพื่อมิให้ยึดติดแล้วทำไมเราจะยังมองเห็นโกรธ เป็นสิ่งที่จะต้องยึดมั่นอยู่

ได้

การที่เราเห็นสิ่งผิดปกติในชีวิตเราบางครั้งเช่น มีแต่เรื่องให้เกิดทุกข์ มีแต่คนทำให้ใจขุ่นมัว มีลูกไม่ดี มีหลานไม่สมประสงค์ทำให้เราต้องเก็บมาคิดเสมอ ขอให้เราถือว่า นี่คือเศษเสี้ยวแห่งผลกรรมที่ติดอยู่ในความคิดตั้งแต่อดีตชาติ ซึ่งบัดนี้เผล็ดผล งอกงามออกมาอยู่ใกล้ตัวเราที่สุด

วิธีแก้คือ ต้องอภัยให้แก่ทุกสิ่งทุกอย่างตั้งแต่วินาทีนี้ทันทีเพื่อภพชาติต่อไปเราจะได้ไม่ต้องรับรู้ความทุกข์ของใครต่อใครอีกพึงทราบว่า คนที่ทำให้เราทุกข์ใจที่สุด คือคนที่เรารักที่สุดคือผู้อยู่ใกล้เราที่สุด

บางครั้ง ศัตรูยอมอธิษฐานจิตแห่งความพยาบาท ให้มาเกิดเป็นลูกของเรา เป็นหลานของเรา เป็นญาติของเรา เป็นผู้ใต้บังคับบัญชาเราก็มี เพื่อเขาจะได้ทำลายน้ำใจ ชื่อเสียง วงศ์สกุลของเราให้ถึงที่สุดนั่นเป็นเพราะเราไม่ได้อโหสิกรรมต่อเขาหรือไม่ได้แสดงอภัยทานต่อเขาจากชาติที่แล้วนั่นเอง

ฉะนั้น ทุกครั้งที่เราเห็นเหตุการณ์แปลกประหลาดเกิดขึ้นกับชีวิตใครหรือแม้แต่เกิดกับเราเอง และเราเองไม่สามารถจะวิเคราะห์ได้ด้วยปัญญาธรรมดา ขอให้ลองมองผ่านกฎเกณฑ์แห่งกรรมดูบ้างก็จะช่วยให้จิตใจของเราโปร่งเบาขึ้นมาได้

การคิดถึงกฎแห่งกรรม หาใช่การคิดแบบทอดธุระหรือ

โยนบาป โดยไม่คิดจะแก้ไขปัญหาไม่ **การคิดเรื่องกฎแห่งกรรมเป็นหลักการสำคัญข้อหนึ่งในการแก้ปัญหาทางใจตามหลักพระพุทธศาสนา** หลักกรรม เป็นกฎเกณฑ์ที่ให้ผลได้แยบยลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ปัญหาบางอย่างที่แก้ไม่ตก ที่สลัดไม่ออกที่ไม่มีทางจะหลบลี้หนีได้ เป็นสิ่งที่เราต้องแบกรับด้วยชีวิตเราต้องพิจารณาความจริงย้อนหลัง และยอมรับเหตุการณ์นั้นให้ได้

สิ่งหนึ่งที่ควรคิดคือ **เรื่องผลกรรมที่เกิดขึ้นจากกรรมในอดีตที่เราไม่ได้ทำให้เป็น “อโหสิกรรม” คือไม่ยอมให้อภัยในภพชาติที่แล้ว** และวันนี้สิ่งที่เกิดกับเรา จึงเป็นสิ่งสมควรสมเหตุสมผล

วิธีแก้คือ เราต้องยอมรับความจริงของสิ่งที่เกิดกับตัวเรานั้นให้ได้ หากคิดได้เช่นนี้ ก็จะทำให้จิตใจเราเยือกเย็นและอ่อนโยนลงได้

ความทุกข์ส่วนใหญ่ มักเกิดจากการไม่ยอมรับความจริงที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ ความทุกข์ของมนุษย์ส่วนมากมักเกิดจากต้องการเปลี่ยนแปลง แต่เปลี่ยนไปไม่ได้ **หรือไม่ต้องการเปลี่ยนแปลงแต่กลับเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น**

ถามว่าการให้อภัยในความผิดพลาดของคนๆ หนึ่ง เป็นสิ่งที่ทำยากหรือง่าย คำตอบคือ **ทำง่าย หากเราฝึกหัดทำเป็นประจำ**

ขอให้เราฝึกเสมอๆ ว่า ไม่ว่าเกิดปัญหาอะไรกับเรา **ขอให้เราฝึกให้อภัยทุกวันทำเหมือนที่เราแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์** ขอให้เราทำทุกครั้งทำทุกวินาทีทำเหมือนกรวดน้ำหลังทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้สรรพสัตว์น้อยใหญ่

เมื่อเราสร้าง “อภัยทาน” ให้เป็นลักษณะนิสัยตลอดเวลาได้แล้วเราจะรู้สึกว่า การให้อภัยแก่ใครนั้นเป็นเรื่องง่ายดายเป็นเรื่องธรรมดาๆ คือทำได้โดยไม่ต้องฝืนใจทำ

ขอให้เราทราบไว้ว่าเมื่อเราหัดสร้าง **“อภัยทาน” เป็นปกติแล้วเศษกรรมต่างๆ แทนที่จะติดตามเราไปข้ามภพข้ามชาติ ก็จะถูกสลัดออก คือตามไปไม่ได้** เพราะมิได้เป็นกรรมอีกต่อไปหากแต่เป็นแต่เพียงกิริยาที่แสดงออก เพราะเราให้อภัยเสียแล้ว

เมื่อเราให้อภัยเสียแล้วใครๆ ที่ผู้อาฆาตพยาบาทเราไว้ แรงพยาบาทของเขา ก็จะหมดโอกาสติดตามเราเพราะกรรมนั้นหมดแรงส่ง เนื่องจากเราได้ “อโหสิ” เสียแล้ว

จึงขอเชิญชวนท่านทั้งหลาย **มาฝึกปฏิบัติ “อภัยทาน” และ “อโหสิกรรม”** ตั้งแต่บัดนี้กันเถิด **เพื่อยุติสนิมในใจคือความอาฆาตพยาบาท เพื่อยุติแรงส่งของกรรม ที่ตามไปเผล็ดผลอันเผ็ดร้อนข้ามภพข้ามชาติ**

พึงหลับตาให้ใจสงบครู่หนึ่งก่อน แล้วตั้งใจกล่าวคำแผ่เมตตาเบาๆ ดังนี้

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย
อัพยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขๆ เถิดอย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ	จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญฯ

เล่มที่ ๒ คัดมาจากหนังสือ **“พุทธวิธีชนะความโกรธ”** ซึ่งรวบรวมและเรียบเรียงโดย**ท่านธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ วัดโสมนัสวิหาร** กรุงเทพมหานคร เป็นหนังสือที่ดีมากๆ เล่มหนึ่ง ซึ่งเราควรจะนำมาใช้ประกอบกับ เรื่องของอภัยทานก็จะเป็นประโยชน์อย่างสูง

ความโกรธทำให้บุคคลแสดงอาการดุร้าย หยาบคาย ออกมาทางกายวาจาเปลี่ยนสภาพจากสุภาพชนเป็นทรชน จากผู้ดีเป็นไพร่ (และจากมนุษย์เป็นสัตว์) ควรหรือที่เราจะโกรธตอบเขาแสดงอาการที่น่ารังเกียจอย่างเขา ทำตนให้เป็นทรชนคนเลว ดุร้าย ป่าเถื่อน (เหมือนสัตว์กัดไม่เลือก) อย่างเขาเป็นผู้ดีไม่ชอบชอบเป็นไพร่กระนั้นหรือ ?

การได้ด่าว่าผู้อื่นเป็นชัยชนะหรือความพ่ายแพ้กันแน่ บางคนคิดว่าตนเป็นผู้ชนะเพราะด่าอยู่ฝ่ายเดียว หรือด่าได้หยาบคายกว่า **แท้ที่จริงทุกคนที่กล่าวคำหยาบล้วนเป็นผู้แพ้ แพ้ต่ออำนาจความโกรธ (หรือกิเลสอื่น) ส่วนคนที่อดทน ให้คนอื่นๆ ด่าโดยไม่โต้ตอบทั้งที่สามารถทำได้ นั่นแหละเป็นผู้ชนะที่แท้จริง เพราะชนะความโกรธซึ่งเป็นสิ่งที่เอาชนะได้ยาก**

ใครมีปากอยากปูดก็พูดไป
เรื่องอะไรก็ช่างอย่าฟังขาน

เราอย่าต่อก่อก้าวให้ร้าวราน
ความรำคาญก็จะหายสบายใจ

(อุทานธรรม)

พระปิดทวาร

เมื่อสงครามโลกครั้งที่ ๒ เลิกใหม่ๆ เช้าวันหนึ่ง เศรษฐีผู้หนึ่งขับรถรุ่นใหม่ที่เพิ่งซื้อ เพื่อไปเที่ยวลพบุรีกับเพื่อนอีก ๓ คน พอสายก็ได้กลิ่นควันดำจากรถคันหน้า เมื่อเร่งเครื่องขึ้นหน้าเพื่อนเศรษฐีก็ตะโกนต่อว่าที่ปล่อยควันดำใส่รถคนอื่น รถคันนั้นนั่งกันอยู่ ๒ คน สภาพเก่ามาก ถ้าเทียบความเร็วก็เหมือนกระต่ายกับเต่า ชายหนุ่มผู้ขับรถคันนั้น แม้จะถูกตะโกนใส่หน้าก็ตอบอย่างสุภาพ และขอโทษที่เติมน้ำมันเครื่องมากไป

เมื่อคนในรถใหม่จอดพักกินข้าวเช้า รถเก่าก็แซงขึ้นหน้าต่อมารถใหม่ก็ตามทันพอจะผ่านคนในรถใหม่พากันดูถูกรถเก่าต่างๆ นานา คนในรถเก่าก็รับฟังอย่างยิ้มแย้ม เมื่อแซงแล้วคนหนึ่งในรถใหม่ได้พูดอย่างขบขันว่ารถจะเป็นศพอยู่แล้ว ยังอุตส่าห์เอามาใช้ถ้าพังลงกลางทางจะสมน้ำหน้า

ขากลับจากลพบุรีก็แวะเที่ยวตลาดสระบุรี ได้พบรถเก่าจึงพากันพูดเยาะเย้ยรถเก่าอีกทั้งที่คนขับรถเก่าก็อยู่ในร้านที่จอดรถนั่นเอง เมื่อเที่ยวตลาดแล้ว รถใหม่ก็กลับกรุงเทพเจ้าเต่าคันนั้นก็ยังจอดอยู่ที่เดิมในเวลานั้นถนนสายกรุงเทพ–สระบุรียังไม่

เรียบร้อยนัก บางแห่งกำลังลงหินใหญ่ รถใหม่จึงถูกก้อนหินครูดใต้ท้องหลายครั้ง แต่ก็วิ่งได้สะดวก เมื่อเลยบางปะอินมาไม่นาน รถใหม่ก็หยุดวิ่ง เครื่องดับ แก้เท่าไรก็ไม่ติด นานๆ จะมีรถผ่านสักคัน คนในรถที่ผ่านก็พากันหัวเราะ ไม่มีใครมีแก่ใจลงมาถาม เลยเมื่อใกล้จะมืดทุกคนก็หน้าซีดด้วยความกลัว เพราะแถวนั้นในระยะนั้นเคยมีรถยนต์ถูกจี้ปล้นกันบ่อยๆ เศรษฐีซึ่งตอนแรกมีทิฏฐิไม่ยอมขอให้ใครช่วย ก็หมดทิฏฐิแล้ว คิดว่า ถ้ามีรถผ่านมาก็จะโบกมือขอความช่วยเหลือ ถ้าใครแก้ได้ จะเอารางวัลสัก ๕๐๐ บาท หรือมากกว่าก็จะทูนหัวให้ ขอให้ได้กลับบ้านวันนี้ก็แล้วกัน

ขณะนั้นรถคันหนึ่งกำลังวิ่งมาใกล้ อ้ายเต่า นั่นเอง เศรษฐีคิดว่า แม้ขอความช่วยเหลือเขาก็คงไม่ช่วย ซ้ำจะเยาะเย้ยให้ได้อายอีกคิดแล้วจึงเอาหัวซุกเข้าไปในกระโปรงเครื่อง ทำทีว่ากำลังแก้เครื่องส่วนคนอื่นๆ ก็หลบเข้าไปนั่งในรถหลับตาพิงเบาะ ทุกคนต่างก็อยากให้อ้ายเต่าผ่านไปเสียเร็วๆ แต่แทนที่จะได้ยินเสียงรถผ่านไปพร้อมกับตะโกนหัวเราะเยาะ กลับได้ยินเสียงเครื่องยนต์หยุด แล้วได้ยินเสียงคนเปิดประตูรถลงมา จากนั้นก็ได้ยินเสียงถามอย่างสุภาพว่า รถคุณเป็นอะไรมีอะไรจะให้ช่วยบ้างไหม

เศรษฐีฟังแล้วเกือบจะร้องไห้ด้วยความตื้นตันใจ น้ำเสียงนั้นเป็นเสียงที่ถามอย่างบริสุทธิ์ใจ ไม่มีการเยาะเย้ยแฝงอยู่

ทำให้เศรษฐีหายอายจึงตอบว่ารถแล่นมาดี ก็หยุดลงเฉยๆ แก้เท่าไรก็ไม่ตก ชายผู้นั้นจึงเข้าไปตรวจดูพบว่าถังน้ำมันรั่ว จึงอุดไว้ชั่วคราวแล้วเติมน้ำมันพอให้ไปถึงกรุงเทพได้

เมื่อเครื่องยนต์ติดดีแล้ว เศรษฐีก็หยิบซองธนบัตรเพื่อจะให้รางวัล ชายผู้นั้นก็รีบปฏิเสธเพราะตั้งใจช่วยโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เศรษฐีจึงล้วงไปในคอเสื้อหยิบพระสมเด็จเลี่ยมทองที่ห้อยคอพร้อมทั้งสายสร้อยทองคำส่งให้ด้วยความรักในน้ำใจ แต่ชายผู้นั้นก็ปฏิเสธอีกอย่างสุภาพ

เศรษฐีจึงพูดว่า พระของคุณคงไม่ใช่พระสมเด็จแน่ โปรดรับไว้เถิด

ชายผู้นั้นตอบว่า ของเขาไม่ใช่พระสมเด็จเป็นพระปิดทวารมีองค์เดียวก็พอ ขอให้มีใจสุจริตเคารพท่านจริงๆ พวกปล้นมีพระห้อยคอพวงใหญ่ แต่ก็ป้องกันอะไรไม่ได้เพราะใจไม่สุจริต หากินโดยการปล้นของเขามีองค์เดียวบูชาไว้ที่บ้าน เมื่อมีเรื่องอะไรก็นึกถึงท่าน เช่น เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดีก็นึกถึงท่าน เห็นท่านปิดหู เขาก็ไม่ฟังเสียงนั้นไม่นำมาใส่ใจ เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มสุราเขานึกถึงท่าน เห็นท่านปิดปากเขาก็ไม่ดื่ม เมื่อสิ่งไม่ดีเกิดขึ้นเขาก็นึกถึงท่านทุกครั้ง ท่านก็สอนให้อดทนเขาก็ทำตามจิตใจจึงสบายไม่มีกังวล

เศรษฐีฟังแล้วก็ตื้นตันใจ อยากจะร้องไห้ อยากจะเอาผ้าปูแล้วกราบความดีของชายผู้นั้น

(กฎแห่งกรรม โดย ท.เลียงพิบูลย์)

ประตูเรือนเป็นสถานที่สำคัญที่จะต้องดูแลรักษาให้ดี ฉันใด อินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเป็นทางสำหรับให้อารมณ์ต่างๆ ผ่านเข้ามาสู่ใจก็เป็นสถานที่สำคัญที่จะต้องสำรวม คือต้องดูแลรักษาให้ดีฉันนั้น

ชายหนุ่มในเรื่องนี้ไม่โกรธแม้จะถูกเยาะเย้ยชนิดที่เรียกว่า ขุดด้วยปากถากด้วยตา (หมายถึง เหยียดหยามทั้งวาจาและสายตา) เพราะสามารถสำรวมอินทรีย์ได้ดี เมื่อได้ยินเสียงที่ไม่ดี เขาก็ระลึกถึงพระปิดทวารที่ตนเคารพบูชา เห็นท่านปิดหู ก็มีสติสัมปชัญญะรู้ว่า เสียงไม่ดีนั้นก็ว่าเสียงเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป จึงไม่ควรนำมาใส่ใจ เมื่อระลึกได้อย่างนี้ ความโกรธเคือง ความไม่พอใจ ความแค้นใจ ก็ไม่เกิดขึ้น สามารถรับฟังเสียงไม่ดีได้อย่างยิ้มแย้ม

สิ่งต่างๆ ในโลกนี้ที่เราไม่รู้เห็นยังมีอีกมาก แต่ไม่ใช่สิ่งจำเป็นที่เราจะต้องไปรู้ไปเห็นให้หมด ดังนั้นในบางครั้งแม้จะเห็นก็ควรแกล้งทำเป็นไม่เห็น แม้จะได้ยินก็ควรแกล้งทำเป็นไม่ได้ยิน เมื่อรู้จักปิดหูปิดตาตัวเองเสียบ้าง เรื่องเดือดเนื้อร้อน

ใจก็จะลดน้อยลง ชีวิตก็จะเป็นสุขขึ้นกว่าเดิม

ปิดหูซ้ายขวา ปิดตาสองข้าง
ปิดปากเสียบ้าง แล้วนั่งสบาย

(สำนวนเก่า)

ให้เข็นครกขึ้นภูเขายังดีกว่า

ในอดีตกาล พระโพธิสัตว์ (ผู้ที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า) บังเกิดในสกุลพราหมณ์ ชื่อว่าการันทิยะ เจริญวัยแล้วได้เป็นศิษย์อาวุโสของอาจารย์ทิศาปาโมกข์ในเมืองตักกสิลา อาจารย์ชอบให้ศีลแก่ผู้ที่ไม่ได้ขอ เขารับศีลไปแล้วจึงไม่รักษา เมื่อเล่าให้พวกลูกศิษย์ฟัง พวกลูกศิษย์กล่าวว่า ตั้งแต่นี้ไปท่านพึงให้ศีลแก่ผู้ที่ขอเท่านั้น อย่าให้แก่ผู้ที่ไม่ได้ขอ อาจารย์ได้รับความร้อนใจแต่ก็ยังให้ศีลแก่คนทั่วไปซึ่งไม่ได้ขอศีลอยู่นั่นแหละ

วันหนึ่ง การันทิยะและมาณพอีก ๕๐๐ ได้ไปสวดมนต์ตามที่อาจารย์สั่งขากลับในระหว่างทางเห็นซอกเขาแห่งหนึ่ง การันทิยะคิดว่า อาจารย์เราพบใครก็ให้ศีลโดยที่เขาไม่ได้ขอ นับแต่นี้ไปเราจะทำอาจารย์นั้นให้ศีลเฉพาะแก่คนที่ขอเท่านั้น เมื่อ

พวกมาณพกำลังนั่งสบายอยู่ การันทิยะจึงลุกขึ้นไปยกศิลาก้อนใหญ่โยนลงซอกเขา ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่นั่นแหละ เมื่อพวกมาณพมาถามว่าทำอะไรการันทิยะก็นิ่งเฉย มาณพเหล่านั้นจึงรีบไปบอกอาจารย์

อาจารย์มาแล้วกล่าวกับการันทิยะว่า ดูก่อนการันทิยะ จะมีประโยชน์อะไรแก่ท่านด้วยการทิ้งก้อนหินลงในซอกเขา

การันทิยะประสงค์จะท้วงอาจารย์จึงกล่าวว่า ข้าพเจ้าเกลี่ยหินก้อนเล็กก้อนใหญ่ลง จักกระทำแผ่นดินใหญ่นี้ให้ราบเรียบดังฝ่ามือ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงได้ทิ้งหินลงในซอกเขา

อาจารย์กล่าวว่า การันทิยะ มนุษย์คนเดียวย่อมไม่สามารถทำแผ่นดินให้ราบเรียบดังฝ่ามือได้ แผ่นดินจงยกไว้ก่อนเถิด ซอกเขานี้เท่านั้น ท่านพยายามจะกระทำซอกเขานี้ให้เต็มขึ้น เที่ยวแสวงหาหินทั้งหลายมา คิดค้นหาอุบายอยู่นั่นแล ท่านก็จักละโลกนี้ (ตาย) ไปเสียเปล่าเป็นแน่

การันทิยะกล่าวว่า ข้าแต่ท่านอาจารย์ หากว่ามนุษย์คนเดียวไม่สามารถทำแผ่นดินใหญ่นี้ให้ราบเรียบได้ ฉันใด การที่ท่านจะชักนำคนทั่วไปซึ่งมีความคิดเห็นต่างกันให้มารับศีลจากท่าน ก็เป็นไปไม่ได้ ฉันนั้น ด้วยว่าคนที่เป็นบัณฑิตเท่านั้นจึงติเตียนการฆ่าสัตว์ว่าเป็นอกุศล ส่วนคนพาลไม่เชื่อการเวียนว่ายตายเกิด ย่อมสำคัญผิดว่าการฆ่าสัตว์เป็นกุศล ท่านจักชักนำคน

เหล่านั้นมาได้อย่างไร เพราะฉะนั้นท่านอย่าให้ศีลแก่คนที่ไม่ได้ขอ จงให้แก่คนที่ขอเท่านั้น

อาจารย์ได้ฟังดังนั้นคิดว่า การันทิยะพูดถูก บัดนี้เราจักไม่กระทำอย่างนั้นคิดแล้วจึงกล่าวว่า การันทิยะ ท่านได้บอกความจริงโดยย่อแก่เรา ข้อนี้เป็นอย่างนั้นจริง แผ่นดินนั้นมนุษย์ไม่สามารถจะทำให้ราบเรียบได้ ฉันใด เราก็ไม่อาจให้มนุษย์ทั้งหลายทำตามใจของเราได้ ฉันนั้น

(การันทิยชาดกและอรรถกถา ๒๗/๗๒๗)

คติที่ได้จากชาดกนี้คือ แผ่นดินนี้ไม่อาจทำให้ราบเรียบเสมอกันหมดได้ ฉันใด มนุษย์ทั้งหลายจะให้คิดเหมือนกันหมดก็ไม่ได้ ฉันนั้น ดังนั้น อย่าโกรธหรือเดือดเนื้อร้อนใจ เมื่อคนอื่นมีความเห็นไม่เหมือนเรา หรือทำไม่ถูกใจเรา ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนเป็นไปตามที่มันควรจะเป็น ไม่เป็นไปตามใจเรา ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของใครๆ ตัวเราเองแท้ๆ ยังไม่รู้ใจทำให้ไม่ถูกใจเรา แล้วคนอื่นจะรู้ใจทำถูกใจเราได้อย่างไร?

จะหาใครเหมาะใจที่ไหนเล่า

ตัวของเรายังไม่เหมาะใจหนา

อนิจจาทุกขังอนัตตา

รู้ล่วงหน้าเสียก่อนไม่ร้อนใจ

(อุทานธรรม)

พระปฏิมายังราคิน

การนินทาไม่ใช่ของใหม่ที่เพิ่งเกิดขึ้นเมื่อครู่นี้ เขาประพฤติกันมาตั้งแต่โบราณกาลแล้ว คนนั่งนิ่งเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี้จึงนั่งนิ่งเหมือนคนใบ้คนพูดมากเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าหมอนี่จึงพูดตลอดเวลาไม่มีหยุด อย่างกับปากเป็นหุ่นชักยนต์ แม้คนพูดพอประมาณเขาก็นินทาว่า ทำไมเจ้าคนนี้จึงสำคัญว่าคำพูดของตนเหมือนทองคำหรือเงิน พูดคำสองคำก็นิ่งเสีย

แผ่นดินก็ดี พระอาทิตย์และพระจันทร์ก็ดี คนก็ยังนินทา แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เพียบพร้อมด้วยคุณงามความดี คนก็ยังนินทา **คนไม่ถูกนินทาไม่เคยมีมาก่อน จักไม่มีต่อไป ถึงในขณะนี้ก็ไม่มี**

(ธรรมบท ๒๕/๒๗)

อันนินทากาเรเหมือนเทส้วม
ถ้ารวบรวมรับไว้ย่อมได้เหม็น
หากไม่รับกลับหายคลายประเด็น
ย้อนไปเหม็นปากเน่าของเขาเอง
ดวงอาทิตย์ดวงจันทร์ขวัญใจโลก
คนยังโขกยังสับงับเหยงเหยง
ถ่มน้ำลายรดฟ้าด่าบรรเลง
ใครจะเก่งเกินลิ้นคนนินทา

(ศรีตราด)

พัสดุสิ่งของที่เราได้มา ถ้าเป็นของดีมีประโยชน์เราก็เก็บเอาไว้ใช้ถ้าเป็นของเสียไร้ประโยชน์ที่เรียกกันว่าขยะ เราก็ทิ้งไป ไม่เก็บไว้เพราะทำให้บ้านรกรุงรัง ไม่เป็นระเบียบ ไม่สะอาดคำพูดต่างๆ ก็เช่นกันถ้าเป็นคำพูดดีมีประโยชน์ เราก็รับฟังและจดจำไว้ ส่วนคำพูดที่เสียไร้ประโยชน์นั้นก็ไม่ต้องไปจดไปจำ ไม่ต้องเก็บไว้ให้ทิ้งไปเสียเหมือนทิ้งขยะ

คำนินทาจัดเป็นคำพูดประเภทขยะ เป็นคำพูดที่เน่าเหม็นไม่มีประโยชน์ไม่มีใครอยากได้ยินได้ฟัง แต่ก็หนีไม่พ้น

เพราะเป็นของคู่โลกใครๆ ก็ถูกนินทากันทั้งนั้น แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงถูกติฉินนินทามาแล้วแม้องค์พระปฏิมาซึ่งเป็นสัญลักษณ์แทนพระองค์เป็นของที่ไม่มีชีวิตจิตใจ ก็ยังไม่พ้นการนินทาไปได้ ดังนั้น **เป็นธรรมดาอยู่เองที่เราก็ต้องถูกนินทาเช่นกัน จึงไม่ควรโกรธเคืองหรือเดือดเนื้อร้อนใจเมื่อถูกนินทา**

อันนินทากาเรเหมือนเทน้ำ

ไม่ชอกช้ำเหมือนอามีดมากรีดหิน

แม้องค์พระปฏิมายังราคิน

คนเดินดินหรือจะสิ้นคนนินทา

(สำนวนเก่า)

คำพูดเป็นเพียงลมปาก เมื่อพูดแล้วคลื่นเสียงก็จางหายไปในอากาศไม่อาจทิ่มแทงหรือทำอันตรายร่างกายเราได้ เหมือนสายลมอ่อนๆ ที่พัดมาต้องร่างกายเราแล้วจางหายไป คำพูดที่เขานินทาเรานั้น ได้จางหายไปในอากาศหมดแล้ว ดับสูญไปนานแล้วไม่มีร่องรอยหลงเหลืออยู่อีกแล้วเหตุไฉนจึงยังเก็บเอาสิ่งที่ว่างเปล่าไร้ตัวไร้ตน ที่ล่องไปนานแล้วมาคิดให้รกใจ ร้อนใจ ทุกข์ใจเปล่าๆ ทำไม การกระทำอย่างนี้โง่หรือฉลาดกันแน่ ?

นิสัยควายไม่วายจะบดเอื้อง
คนรื้อเรื่องอดีตังมาตั้งขาน
พิรี้พิไรไม่รู้จบงบประมาณ
ก็เปรียบปานควายน่าอายนา

(อุทานธรรม)

ถึงตายก็ไม่โกรธ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากมีพวกโจรผู้มีความประพฤติต่ำช้าเอาเลื่อยที่มีที่จับทั้งสองข้างเลื่อยอวัยวะใหญ่น้อยของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุรูปใดมีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุรูปนั้นไม่ชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาลามก เราจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตาไม่มีโทสะภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคล

นั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบูลย์ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ไม่มีเวรไม่มีพยาบาทไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น

(กกจูปมสูตร ๑๒/๒๗๒)

เย็นวันหนึ่ง พระปุณณะได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ขอพระโอวาทย่อเพื่อนำไปปฏิบัติ พระองค์ก็ตรัสสอนให้ละความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สิ่งที่ถูกต้องกาย) และธรรมารมณ์ (สิ่งที่ใจคิด) จากนั้นตรัสถามพระปุณณะว่าจะไปอยู่ที่ไหน

ป. ชนบทชื่อว่าสุนาปรันตะ

พ. ชาวสุนาปรันตะเป็นคนดุร้าย หยาบช้า ถ้าเขาด่า เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ทุบตีด้วยฝ่ามือ

พ. ถ้าเขาทุบตีด้วยฝ่ามือ เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ขว้างด้วยก้อนดิน

พ. ถ้าเขาขว้างด้วยก้อนดิน เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ตีด้วยท่อนไม้

พ. ถ้าเขาตีด้วยท่อนไม้ เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ตีด้วยอาวุธ

พ. ถ้าเขาตีด้วยอาวุธ เธอจะคิดอย่างไร

ป. ยังดีที่เขาไม่ปลิดชีพเราเสียด้วยอาวุธอันมีคม

พ. ถ้าเขาปลิดชีพเธอเสียด้วยอาวุธอันมีคม เธอจะคิดอย่างไร

ป. มีบางคนต้องการฆ่าตัวตาย ต้องเที่ยวแสวงหาอาวุธอันมีคม เราไม่ต้องแสวงหา ก็ได้อาวุธอันมีคมสำหรับปลิดชีพแล้ว

เมื่อพระปุณณะตอบอย่างนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ตรัสความสรรเสริญความรู้จักข่มใจของพระปุณณะ

หลังจากพระปุณณะไปอยู่ที่สุนาปรันตชนบทแล้ว ก็สามารถทำให้ชาวสุนาปรันตะจำนวนหนึ่งกลับใจแสดงตนเป็นอุบาสกอุบาสิกา ต่อมาท่านก็ได้เป็นพระอรหันต์ในพรรษานั้นเอง

(ปุณโณวาทสูตร ๑๔/๗๕๔-๗๖๕)

ในชีวิตประจำวันของแต่ละคนนั้น ต้องพบปะกับบุคคลต่างๆ มากหน้าหลายตา ทั้งดีและชั่ว การกระทบกระทั่งกันหรือล่วงเกินกัน ด้วยกายหรือวาจา ก็อาจมีบ้างเป็นของธรรมดา **เมื่อมีใครล่วงเกินเราหรือทำไม่ดีต่อเราก็ขอให้คิดไปในทางที่**

ดีอย่างพระปุณณะว่า ยังดีที่เขาไม่ทำ (เลว) ยิ่งไปกว่านี้หรือไม่ก็คิดว่า เขาทำเลวมาอย่างหนึ่ง เราได้ทำดีตั้งสองอย่างคือ อดทนและให้อภัย ถ้าเราคิดได้และทำได้อย่างนี้ ก็ยากที่ใครๆ จะทำให้เราโกรธได้

น้ำน้อยในรอยเท้าโคกับคนไข้หนัก

ทุกคนในโลกย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีปนกันไป ยากที่ใครจะเลวไปหมดเสียทุกอย่าง ในทางตรงกันข้าม **เว้นพระพุทธเจ้าเสียแล้ว ก็ไม่มีใครเลยที่จะดีพร้อมไปหมดทุกอย่างถ้าเราทำใจให้เป็นกลางไม่ลำเอียง แล้วพิจารณาคนที่เราโกรธให้ดี ก็จะพบเห็นความดีของเขาบ้าง แม้เพียงเล็กน้อยก็ยังดี** พระสารีบุตรสอนให้ระงับความโกรธในบุคคลเช่นนี้โดยอุปมาว่า

เปรียบเหมือนน้ำเล็กน้อยมีอยู่ในรอยเท้าโค บุคคลผู้เดินทางร้อนอบอ้าวเหนื่อยอ่อน กระหายน้ำ เขาพึงเกิดความคิดอย่างนี้ว่า น้ำเล็กน้อยมีอยู่ในรอยเท้าโคนี้ ถ้าเราจะกอบขึ้นดื่ม หรือใช้ภาชนะตักขึ้นดื่มไซร้ เราก็จักทำน้ำนั้นให้ไหวบ้าง ให้ขุ่นบ้าง ให้ไม่เป็นที่ควรดื่มบ้าง ถ้ากระไร เราพึงคุกเข่าก้มลงดื่มน้ำอย่างโคดื่มน้ำแล้วหลีกไปเถิด

(ทุติยอาฆาตวินยสูตร๒๒/๑๖๒)

อุปมาข้างบนนี้มีอธิบายว่า บุคคลผู้เดินทางร้อนอบอ้าวได้แก่ตัวเรา รอยเท้าโคคือคนที่เราโกรธ ความดีเล็กน้อยของบุคคลนั้นคือน้ำนิดหน่อยในรอยเท้าโค กิริยาอาการที่หมอบก้มลงดื่มน้ำอย่างโคหมายถึง **สนใจเฉพาะความดีของเขา ไม่สนใจความไม่ดีของเขา แล้วยังความโกรธให้ดับไปด้วยการระลึกถึงความดีเพียงเล็กน้อยของเขานั้น**

อาจมีบางคนไม่ว่าเราจะพยายามมองด้านไหน ก็ไม่**พบความดีของเขาเลย** เป็นคนที่ไม่มีดีติดตัวแม้แต่นิดเดียว (สุดเลว) **พระสารีบุตรได้สอนให้ระงับความโกรธในบุคคลเช่นนี้โดยอุปมาว่า**

เปรียบเหมือนคนไข้หนัก มีความทุกข์ ขาดที่พึ่งพิง ต้องเดินทางไกลตามลำพัง ขาดเสบียงอาหารและยา ขาดคนพยาบาลและคนนำทาง คนเดินทางไกลบางคนมาพบคนไข้หนักนั้นเข้า ย่อมเกิดกรุณาสงสารว่า **ขออย่าให้บุคคลที่น่าสงสารนี้ต้องมาตายอย่างอนาถาในที่เช่นนี้เลย แล้วให้ความช่วยเหลือนำเขาไปที่พัก ให้การรักษา** ให้หยูกยาและอาหารที่สบายไม่แสลง

(ทุติยอาฆาตวินยสูตร๒๒/๑๖๒)

เราคงไม่ใจจืดใจดำกับบุคคลที่น่าสงสารอย่างที่ท่านอุปมาไว้ จึงขอให้พยายามละความโกรธในคนที่ไม่มีดีติดตัวนี้ด้วยกรุณาสงสารว่า ขออย่าให้เขาต้องไปสู่อบายภูมิเลย

เขามีส่วนเลวบ้างช่างหัวเขา

จงเลือกเอาส่วนที่ดีเขามีอยู่

เป็นประโยชน์โลกบ้างยังน่าดู

ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย

จะหาคนมีดีโดยส่วนเดียว

อย่ามัวเที่ยวค้นหาสหายเอ๋ย

เหมือนเที่ยวหาหนวดเต่าตายเปล่าเลย

ฝึกให้เคยมองแต่ดีมีคุณจริง

(พุทธทาสภิกขุ)

หาใช่ใครอื่น

พระพุทธศาสนาสอนถึงหลักการเวียนว่ายตายเกิด **คนเราตายแล้วถ้ายังไม่หมดกิเลสต้องเกิดอีก** ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย (๑๖/๔๕๐) พระพุทธเจ้าตรัสว่า **ในสังสารวัฏอันยาวนานกำหนดเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้นี้ คนที่ไม่เคยเป็นมารดาบิดาพี่น้องหรือบุตรธิดา (ของกันและกัน) ในกาลเวลาที่ยาวนานเช่นนี้มิใช่หาได้ง่ายเลย** ดังนั้น คนที่เราโกรธหาใช่ใครอื่น อาจจะเคยเป็นพ่อแม่ที่รักเอ็นดูเรา เลี้ยงเรามาอย่างทะนุถนอม เคยเป็นพี่น้องเรา เคยเป็นคนที่เรารักมาก เคยเป็นเพื่อนที่ตายแทนกันได้ เคยเป็นผู้มีพระคุณที่เคยช่วยเหลือเรามาก่อน เมื่อระลึกถึงความสัมพันธ์กันแต่หนหลังว่า

เคยเป็นคนที่เรารักอย่างจับจิต

เคยเป็นมิตรสนิทกันมาคราก่อนเก่า

เคยเป็นพี่เป็นพ่อแม่ดูแลเรา

แล้วโกรธเขาได้อย่างไรคิดให้ดี

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

วัวใครเข้าคอกคนนั้น

ในปฐมอาฆาตวินยสูตร (๒๒/๑๖๑) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละความโกรธหรือความอาฆาตด้วยการระลึกถึงกฎแห่งกรรม พิจารณาความที่ทุกชีวิตต่างมีกรรมเป็นของตนเอง เป็นทายาทแห่งกรรม ใครทำดีย่อมได้ดี ใครทำชั่วย่อมได้ชั่ว

การที่เราโกรธใครสักคนหนึ่ง แล้วสามารถทำให้คุณงามความดีของเขาพินาศไปก็หาไม่ ตรงกันข้าม ความโกรธของเรานั้นแหละจะทำลายคุณงามความดีของเราเอง ดังนั้น แทนที่จะโกรธเมื่อเห็นใครคนใดคนหนึ่งทำชั่ว เบียดเบียนคนอื่น (รวมทั้งเรา) ให้เดือดร้อน ควรจะสงสารเขามากกว่า เพราะเขาจะต้องได้รับโทษตามกฎหมายหรือกฎแห่งกรรมอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว ไม่มีทางที่เขาหรือใครๆ จะสามารถหนีพ้นได้ แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงหนีไม่พ้น ดังที่พระองค์ได้ตรัสเล่าถึงกรรมเก่าของพระองค์เองมีความบางตอนว่า

ในกาลก่อน เราได้ฆ่าน้องชายต่างมารดาเพราะเหตุแห่งทรัพย์ ผลักลงไปในซอกเขาและทุ่มด้วยหิน ด้วยผลแห่งกรรมนั้น พระเทวทัตจึงทุ่มก้อนหินก้อนหินกลิ้งลงมากระทบนิ้วหัวแม่

เท้าเราจนห้อเลือด

เราเป็นผู้มีชื่อว่าโชติปาละ ได้กล่าวกะพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะการตรัสรู้เป็นของที่ได้โดยยาก ท่านจะได้จากควงไม้โพธิ์ที่ไหนกัน ด้วยวิบากแห่งกรรมนั้น เราได้ประพฤติกรรมที่ทำได้โดยยาก (บำเพ็ญทุกข์กิริยา)เป็นอันมากตลอด ๖ ปี แต่นั้นจึงได้บรรลุโพธิญาณ

เรามิได้บรรลุโพธิญาณอันสูงสุดโดยการบำเพ็ญทุกข์กิริยา ได้แสวงหาโพธิญาณในทางที่ผิดเพราะถูกกรรมเก่าทวงเอา

(พุทธาธปทาน ๓๒/๓๙๒)

สองตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า **แม้องค์พระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้า พระบรมศาสดาผู้ทรงคุณอันประเสริฐ หาผู้เปรียบปานมิได้ ก็ยังทรงหนีกฎแห่งกรรมไม่พ้น** ดังนั้น เขาเป็นใครกัน เป็นผู้ยิ่งใหญ่มาจากไหน จึงจะหนีรอดการลงโทษตามกฎแห่งกรรมไปได้ เมื่อคิดอย่างนี้ก็อาจจะคลายความโกรธในบุคคลนั้นลงได้

ใครกระทำกรรมชั่วช่างตัวเขา
ส่วนตัวเราอย่าเอาอย่างเขานั่น

คนที่ทำกรรมต่ำช้าสารพัน
มินานวันเขารับกรรมที่ทำเอง

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

ผู้ให้ย่อมผูกไมตรีไว้ได้

สุภาพสตรีผู้หนึ่งเป็นเจ้าของสวนกล้วยหอมและสวนละมุดอันกว้างขวางสวนทั้งสองอยู่ในจังหวัดธนบุรี แต่อยู่ห่างไกลกัน คุณนายจึงดูแลไม่ทั่วถึงสามีก็รับราชการอยู่ต่างจังหวัด ดังนั้น กล้วยหอมที่ออกเครือถูกขโมยตัดเป็นประจำ ส่วนละมุดที่ลูกยังดิบยังอ่อนไม่ทันแก่ก็ถูกเก็บเอาไปเป็นประจำ แทนที่จะตีโพยตีพายแสดงความโกรธแค้นแช่งด่าคนที่มาลักขโมยของในสวนเหมือนชาวสวนคนอื่น คุณนายกลับนิ่งเงียบเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ต่อมากล้วยหอมได้หายไปหลายเครือ คุณนายจึงเขียนหนังสือปักติดไว้บริเวณที่กล้วยถูกตัดไป ความว่า ฉันทราบว่าใครตัดกล้วยไป แต่ฉันไม่เอาเรื่องจะตัดไปกินบ้างฉันก็ไม่ว่าอะไร และฉันก็ไม่ใช่คนใจไม้ไส้ระกำ ฉะนั้น ฉันอนุญาตให้ตัดไปกินได้ตามความประสงค์

หลังจากประกาศ กล้วยหอมที่หายไปได้กลับมาปรากฏที่ตรงป้ายหนังสือพร้อมกับมีหนังสือเขียนไว้ที่ใบตองแห้ง ความว่า คุณนายที่เคารพ ผมไม่ทราบว่าคุณนายเป็นคนใจดีอย่างนี้ ความดีของคุณนายทำให้ผมรู้สึกตัว ผมขอนำกล้วยที่ผมตัดไปวันก่อนนั้นมาคืนให้ ผมจะไม่มารบกวนอีก

ส่วนทางสวนละมุดนั้น คุณนายก็เขียนหนังสือปักไว้ว่า ฉันอนุญาตให้เก็บละมุดกินได้ แต่ขอให้ลูกมันโตและสุกเสียก่อน ถ้าเก็บไปดิบๆ มันก็บ่ม ไม่สุก กินไม่ได้ เสียของเปล่าๆ ขอให้เก็บไปกินเมื่อมันแก่มันสุกเถิด

นับแต่นั้นมาเกือบ ๒ ปีแล้ว ทั้งกล้วยหอมและละมุดไม่หายอีกเลย

(กฎแห่งกรรม โดย ท.เลียงพิบูลย์)

คุณนายเป็นคนมีเมตตาและไม่ตระหนี่ ดังนั้น แม้จะถูกขโมยผลไม้หลายครั้งก็ไม่โกรธ ทั้งยังอนุญาตให้เก็บกินตามสบาย ถ้าคนอื่นโดนอย่างคุณนายก็คงจะโกรธแค้นบ้างไม่มากก็น้อย เพราะไม่สามารถทำใจได้อย่างคุณนาย ในกรณีเช่นนี้ขอให้บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาว่า

บุคคลใดในโลกนี้ส่วนมากยังเป็นปุถุชนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลสเห็นแก่ตัว เมื่อจะทำหรือพูดสิ่งใดก็กระทำตามความพอใจของตนและเพื่อประโยชน์ของตนเท่านั้น จึงก่อความเดือดร้อนแก่คนอื่นอยู่เสมอ ดังนั้น การที่ใครสักคนหนึ่งได้ทำ (หรือกำลังทำ) สิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา ได้ล่วงเกินเรา จึงเป็นเรื่องธรรมดา การหวังให้เขาทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เราจะมีมาแต่ไหน เมื่อพิจารณาอย่างนี้ ก็อาจจะบรรเทาความโกรธหรือความอาฆาตในบุคคลนั้นลงได้

ถ้าชนะด้วยอาวุธ

จะสิ้นสุดด้วยความแค้น

ใช้ธรรมะชนะแทน

ความขุ่นแค้นจะหายไป

(พระธรรมดิลก จันทร์ กุสโล)

ช่างหัวมัน

วันหนึ่ง หลานชายได้คุยปรับทุกข์กับหลวงลุงของตนว่า

หลาน. ที่ทำงานผมมีอยู่คนหนึ่งไม่ถูกชะตากับผมเลย เมื่อเห็นครั้งแรกก็รู้สึกหมั่นไส้แล้ว นิสัยมันแย่มากครับ เรื่องเห็นแก่ตัวงี้ เป็นที่หนึ่งไม่มีสอง ขี้เกียจก็ไม่มีใครเกิน แถมยังขี้คุยชอบนินทาคนอื่นอยู่เรื่อยสักวันมันคงโดนดีแน่ หรือหลวงลุงว่าไง

หลวงลุง. ช่างหัวมัน

หลาน. เมื่อวันก่อนก็มาแซว แต่ผมทำเฉยเสีย ผมกลัวว่าวันหนึ่งจะทนไม่ไหว ถ้าผมไปทำอะไรมัน เข้าแล้ว เจ้านายไล่ผมออกหรือถูกตำรวจจับ หลวงลุงจะทำยังไง

หลวงลุง. ช่างหัวมัน

หลาน. ถ้าไม่มีผม ใครจะซักสบงจีวร กวาดวัด ทำความสะอาดกุฏิ หลวงลุงจะไม่ลำบากหรือ

หลวงลุง. ช่างหัวมัน

ช่างหัวมันในที่นี้หมายถึง อย่านึกถึง อย่าใส่ใจ (ในคนที่เราโกรธ)เป็นวิธีระงับความอาฆาตหรือความโกรธที่มาในปฐมอาฆาตวินยสูตร (๒๒/๑๖๑) ถ้าเราสามารถทำได้อย่างหลวงลุงองค์นี้ **อะไรๆที่ไม่ใช่หน้าที่ของเราก็ช่างหัวมัน โกรธใครเกลียดใครก็ช่างหัวมัน** ใครจะทำอะไรก็อย่าไปสนใจเราก็จะสามารถอยู่อย่างสงบสุขในโลกอันวุ่นวายนี้ ไม่ต้องเดือดร้อนใจไม่โกรธเคืองใครๆ ในเรื่องไหนๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว

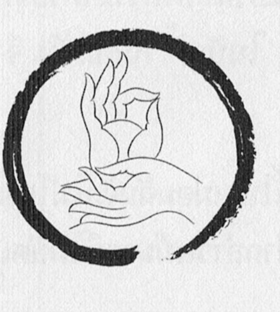
ช่างหัวมันนั้นควรใช้ให้เข้าที

ทุกวันมีเรื่องสับสนสุดทนไหว

ทั้งเรื่องบ้านเรื่องการงานบานตะไท

โกรธทำไมปล่อยวางช่างหัวมัน

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)



ทำอย่างไรถึงสวย

พระนางมัลลิกาได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า

ม. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อะไรหนอเป็นเหตุให้มาตุคาม (ผู้หญิง) บางคนในโลกนี้ มีรูปงาม น่าดู น่าชม มีผิวพรรณอันงามยิ่ง

พ. ดูก่อนพระนางมัลลิกา **มาตุคามบางคนในโลกนี้ ไม่เป็นผู้มักโกรธไม่มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถูกว่ากล่าวแม้มากก็ไม่ขัดเคือง ไม่ฉุนเฉียว ไม่แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ ถ้ามาตุคามนั้นจุติ (ตาย) จากอัตภาพนั้น แล้วกลับมาเกิดในชาติใดๆ ย่อมเป็นผู้มีรูปงาม น่าดู น่าชม มีผิวพรรณอันงามยิ่ง**

ม. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ในชาติอื่นชะรอยหม่อมฉันจะเป็นผู้มักโกรธ มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถูกว่ากล่าวแม้เล็กน้อยก็ขัดเคือง ฉุนเฉียวแสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ ในบัดนี้ หม่อมฉัน จึงมีผิวพรรณทราม รูปชั่ว ไม่น่าดู

ตั้งแต่วันนี้ไป หม่อมฉันจักไม่โกรธ ไม่มากไปด้วยความคับแค้นใจ ถึงถูกว่ากล่าวแม้มากก็ไม่ขัดเคือง ไม่ฉุนเฉียว ไม่

แสดงความโกรธ ความขัดเคืองและความไม่พอใจให้ปรากฏ

(มัลลิกสูตร ๒๑/๑๙๗)

ข้อความในพระสูตรชัดเจนดีแล้ว ดังนั้น **ใครก็ตาม ไม่ว่าจะยากจนหรือร่ำรวย ถ้าอยากสวยก็อย่ามัวแต่หลงหาเสื้อผ้าอาภรณ์ หรือเครื่องประดับมาตกแต่งเสริมความงามอยู่เพียงอย่างเดียวเลย ให้เลิกโกรธด้วย เมื่อเลิกโกรธแล้ว คนที่รูปชั่วตัวดำก็จะสวยงามขึ้นทันที** ด้วยกิริยามารยาทที่งดงามและคำพูดที่อ่อนหวาน ส่วนคนที่รูปสวยอยู่แล้วก็จะสวยงามยิ่งขึ้น ถ้ายังไม่เลิกเป็นคนขี้โกรธ แม้รูปจะงามแต่หน้าตาบึ้งตึงด้วยความโกรธ ความสวยก็ลดอวบลงทันที สำหรับคนที่รูปชั่วตัวดำแล้วยิ่งไม่ต้องกล่าวถึงเลย

ไพร่หรือผู้ดี มีหรือยากไร้

เลิกโกรธเมื่อไร สวยได้ทันที

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

คนจนก็มีสิทธิ์

สมัยหนึ่ง พระโมคคัลลานะได้ไปยังเทวโลก ยืนที่ประตูวิมานของเทพธิดาองค์หนึ่งแล้วถามว่า เทพธิดา สมบัติของท่านมากมาย ท่านได้ทำกรรมอะไร

เทพธิดาตอบว่า ท่านผู้เจริญ **ดิฉันไม่ได้ทำบุญให้ทานเลย** แต่ในกาลของพระพุทธเจ้าทรงพระนามว่ากัสสปะ ดิฉันได้เป็นทาสีของคนอื่น นายของดิฉันนั้นดุร้ายหยาบคายเหลือเกิน ย่อมเอาไม้บ้าง ท่อนฟืนบ้าง ที่ตัวพลันฉวยได้ ตีที่ศีรษะ ดิฉันนั้นเมื่อ**ความโกรธเกิดขึ้น** ก็นึกติตัวเองเท่านั้นว่า นายของเจ้านี่เป็นใหญ่ จะทำเจ้าให้เสียโฉมก็ได้ จะตัดจมูกของเจ้าก็ได้เจ้าอย่าโกรธเลย ดังนี้แล้ว **ก็ไม่ทำความโกรธ ด้วยเหตุนั้น ดิฉันจึงได้สมบัตินี้**

พระเถระเมื่อกลับมาแล้ว เข้าไปเฝ้าพระศาสดาแล้วทูลถามว่า พระเจ้าข้าบุคคลอาจไหมหนอแลเพื่อจะได้ทิพยสมบัติด้วยเหตุเพียงดับความโกรธ

พระศาสดาตรัสตอบว่า โมคคัลลานะ เพราะเหตุไรเธอจึงถามเรา เทพธิดาบอกเธอแล้วมิใช่หรือ แล้วตรัสต่อว่า โมคคัลลานะ **บุคคลกล่าวเพียงความสัตย์ก็ดี ละเพียงความโกรธก็ดี**

ถวายทานเพียงเล็กน้อยก็ดี ย่อมไปเทวโลกได้แท้

(อรรถกถาธรรมบท ภาค ๖ หน้า ๑๗๕)

เรื่องนี้นำมาแสดงไว้เพื่อเป็นอุทาหรณ์และเป็นกำลังใจแก่คนยากคนจนว่า**ชีวิตนี้ยังมีหวัง แม้จะยากจน (เงินทองหรือเวลา) ไม่มีโอกาสที่จะทำบุญให้ทานเลยตลอดชีวิต เพียงอย่าทำตัวเป็นคนขี้โมโหโทโส ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ก็อาจไปสวรรค์ได้**

แม้ว่ายากจน ขัดสนเงินตรา
เพียงอย่าโกรธา เบื้องหน้าไปดี

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกฺขุ)

เล่มที่ ๓ คัดมาจากหนังสือ **"วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ"** ซึ่งเป็นบทพระนิพนธ์ของ **สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก** เป็นหนังสือดีมากๆ แสดงถึงความอัจฉริยะของท่านในการนำข้อคิดและแนวทางการปฏิบัติเพื่อเอาชนะความโกรธอ่านแล้วประทับใจมาก จึงขอนำเอาบางส่วนมานำเสนอซึ่งในที่นี้ได้คัดมาลงไว้ ๒ เรื่อง คือ **เรื่องเมตตาระงับความโกรธ และเรื่องสำคัญที่ความคิด ดังนี้**

เมตตาระงับความโกรธ

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยากจนถึงให้ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้าง เมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจ ให้มากพอจะยอมเข้าใจใน เหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาดหรือบกพร่อง

ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญเป็นสิ่งควรเคารพ **เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้ จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรมเหตุผลหรือปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ** แม้มีเรื่องผิดหูผิดตาผิดใจเกิดขึ้นเหตุผลอันประกอบด้วย **เมตตาก็จะเกิดขึ้นก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน**หรือเกิดทันบ้างตามวิสัย ของผู้เป็นปุถุชนไม่สิ้นกิเลสก็จะเบามากและน้อยครั้งมาก

ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่ายโกรธมากควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกต ให้รู้ว่าจิตใจของตนมีความสุข ทุกข์เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาที่โกรธและในเวลาที่ไม่โกรธปรกติ

นั้น เมื่อโกรธก็มักจะไปเพ่งโทษผู้อื่น ว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นพูดเช่นนั้น ทำเช่นนั้น ที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธการเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ไม่ใช่เป็นการทำให้จิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้ามกับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้น ยิ่งเพ่งเห็นโทษของผู้อื่นมากขึ้นเพียงใด ใจตนเองก็ยิ่งไม่สบายยิ่งขึ้นเพียงนั้น **แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตามที่เป็นการกระทบกระเทือนถึงตนเองจริงหรือไม่ก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้ย้อนเข้ามาเพ่งดูใจตนเองว่ากำลังมีความสุขทุกข์อย่างไร มีอารมณ์อย่างไรใจจะสบายขึ้นได้ด้วยการเพ่งนั้น**

กล่าวสั้นๆ คือ **การเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป** จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่ากำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลภ หรือโกรธหรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ทำให้มีใจสบาย

ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดผลเป็นความสบายดังนั้นจึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที ยิ่งกว่านั้นทั้งๆที่ ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกัน

เป็นส่วนมากดังนั้นจึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าวแล้วทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำเหตุให้ตรงกับผลจึงจะได้ผลที่ปรารถนาต้องการ ควรมีสติ ระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

ใจที่ไม่มีค่าคือใจที่ร้อนรนกระวนกระวาย **ใจที่มีค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น** นำความจริงนี้เข้าจับทุกคนจะรู้ว่าใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้ร้อน ทุกคนทราบดี จึงน่าทราบต่อไปด้วยว่า **ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่าหรือทำให้ค่าของใจลดน้อยลง** ของที่มีค่ากับของที่ไม่มีค่า อย่างไหนเป็นของดี อย่างไหนเป็นของไม่ดี อย่างไหนควรปรารถนา อย่างไหนไม่ควรปรารถนาก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่อย่างชัดแจ้ง **แต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้รู้ตัว ไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งมีค่าได้** คือ สามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลงแต่สามัญชนมีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำใจให้เป็นใจมี่มีค่า

สำคัญที่ความคิด

ความโกรธเกิดจากเหตุต่างๆ กัน เป็นต้นว่าเกิดจากความไม่ถูกหู ไม่ถูกตา ไม่ถูกใจ ความไม่ถูกทั้งสามประการนี้ยังแยกออกไปอีกมากมายหลายอย่าง โอกาสที่ความโกรธจะเกิดขึ้นจึงมีมากมายลองแยกความโกรธที่เกิดจากเสียงไม่ถูกหู เป็นประการแรก

เคยได้ยินผู้บ่นว่าได้ยินเสียงคนนั้นพูดคนนี้พูดทีไร ใจหงุดหงิดทุกที เสียงไม่ถูกหูเลย ทั้งๆ ที่ก็ไม่ได้โกรธเคืองด้วยเรื่องอะไร มันไม่ชอบฟังจริงๆ เมื่อได้ฟังก็หงุดหงิด ถึงกลายเป็นความโกรธก็มี บางคนเล่าว่าได้ยินเสียงคนบีบแตรรถ แล้วเกิดโกรธทุกทีกำลังอารมณ์ดีอยู่ก็อารมณ์เสียเพราะแตรรถนั่นเอง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องไม่ได้ หัวเสียมาก บางคนได้ยินเพื่อนบ้านเปิดวิทยุดังๆ แล้วออยากจะเอาอะไรขว้างเพราะความโกรธ บางคนได้ยินคนผู้พูดอ่อนหวานมากไปก็หงุดหงิดรำคาญ หมั่นไส้และโกรธ บางคนได้ยินเด็กสมัยใหม่พูดคุยกันด้วยภาษาศัพท์สแลงสมัยใหม่ไม่เรียบร้อย ก็รำคาญและโกรธ ยังมีเสียงไม่ถูกหูอีกหลายประการ ซึ่งแต่ละท่านอาจจะนึกเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง **เพราะทุกคนที่เป็นปุถุชนย่อมจะมีเสียงไม่ถูกหูของตนอยู่ด้วย**

กันทั้งนั้น และไม่ตรงกันก็มี เช่นเสียงที่ถูกหูคนหนึ่งกลับเป็นเสียงที่ไม่ถูกหูอีกคนหนึ่ง ดังตัวอย่าง บางคนได้ยินเสียงเด็กร้องแล้วสนุกถึงกับอุตส่าห์ยั่วให้เด็กที่ไม่ร้อง ร้องจนได้ ขณะที่บางคนได้ยินแล้วหัวเสียโกรธ บางคนเปิดวิทยุดังลั่นแล้วสบายใจ บางคนได้ยินเสียงวิทยุนั้นลั่นๆ แล้วเกิดโทสะ บางคนได้ยินเสียงเด็กสมัยใหม่พูดกัน แล้วสนุกขบขัน ขณะที่บางคนรำคาญหูโกรธ

พิจารณาตามตัวอย่างที่ยกมานี้ จะเห็นว่าสาเหตุเดียวกันแต่ก่อให้เกิดผลไม่เหมือนกัน คนหนึ่งชอบ คนหนึ่งไม่ชอบ จึงน่าจะพิจารณาให้ลึกลงไปว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

ทำไมเสียงเดียวกัน จึงถูกหูคนหนึ่งและไม่ถูกหูอีกคนหนึ่งถ้าพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่า เป็นเพราะใจของคนทั้งสองไม่เหมือนกันจึงทำให้เสียงเดียวกัน มีความหมายตรงกันข้ามไป ได้ตามอำนาจของใจและถ้าพิจารณาต่อไปอีกก็น่าจะเห็นว่า ตามลำพังเสียงใดก็ตามย่อมไม่เป็นเหตุแห่งความชอบหรือไม่ชอบของผู้ใด ความชอบหรือไม่ชอบถูกหูหรือไม่ถูกหู เกิดจากใจที่มีการปรุงคิด ใจปรุงคิดว่าดี ใจก็ปรุงว่าน่าชอบและก็ชอบ ใจปรุงคิดว่าไม่ดี ใจก็ปรุงว่าไม่น่าชอบและก็ไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบที่ใจปรุงคิดนี้แหละ ที่เป็นเหตุอันแท้จริงของความโกรธหรือไม่โกรธ

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความปรุงของใจเป็นสิ่งสำคัญ ทำความรู้ความเข้าใจในเรื่องของความปรุงใจเสียก่อน ให้เห็น

แน่ชัดเสียก่อนว่าความโกรธหรือไม่โกรธ ไม่ได้เกิดจากเสียงภายนอกที่มากระทบประสาทหู แต่ความโกรธหรือไม่โกรธ ชอบหรือไม่ชอบ เกิดจากความปรุงคิดแท้ๆ ความปรุงคิดของใจเรานี้แหละ ที่ทำให้เกิดความชอบหรือไม่ชอบ ความโกรธ หรือไม่โกรธ เมื่อความชอบหรือไม่ชอบ โกรธหรือไม่โกรธ เกิดได้เพราะความปรุงคิด จึงมิได้เกิดเพราะบุคคลภายนอก แต่เกิดจากตัวเองเท่านั้น ตัวเองนี้แหละเป็นเหตุให้ชอบหรือไม่ชอบหรือเวลาเกิดความไม่ชอบหรือความโกรธจึงควรมีสติรู้ว่าตนเองเป็นผู้ทำให้เกิด ไม่มีผู้อื่นมาทำ เมื่อใจไม่ส่งออกไปโทษผู้อื่นว่าเป็นเหตุ ใจยอมรับความจริงว่าตนเองเป็นเหตุความโกรธก็จะลดน้อยถึงหยุดลงได้ สำคัญต้องมีสติรู้ว่าความโลภความโกรธความหลง เกิดขึ้นเพราะความปรุงในจิตใจของเราเอง มิได้เกิดขึ้นเพราะบุคคลหรือวัตถุภายนอก

นี่พูดถึงเมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ให้ดับด้วยการมีสติรู้ความจริงว่าตนเองเป็นผู้ทำ แต่ถ้าพูดถึงการป้องกันมิให้ความโกรธเกิด จะต้องฝึกให้สติเกิดเร็วขึ้นอีก และดังกล่าวแล้วในตอนต้นๆ จะต้องฝึกให้เกิดเหตุผลและปัญญา รวมทั้งเมตตากรุณาด้วยการฝึกในเรื่องเหล่านี้จำเป็นต้องทำเมื่อความโกรธ ยังไม่เกิดขึ้นในจิตใจหรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วแต่ดับแล้ว

เมตตากรุณา เป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธ ผู้ที่มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธในผู้นั้นจะเกิดไม่ได้

เพราะ เมตตาหมายถึงความปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมเกิดไม่ได้เป็นธรรมดาการเจริญเมตตาจึงเป็นแก้ความโกรธที่ได้ผล

ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ เป็นผู้ไม่โกรธง่าย ทั้งยังมีจิตใจเยือกเย็นเป็นสุข ด้วยอำนาจของเมตตาอีกด้วยผู้ใดรู้สึกว่าจิตใจเร่าร้อนนัก เมื่อเจริญเมตตาจะได้รู้สึกว่าเมตตามีคุณแก่ตนเองเพียงไร

แม้เมื่อเจริญเมตตาจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข แต่ผู้จะได้รับผลแห่งความสุขก่อนใครทั้งหมด คือตัวผู้เจริญเมตตาเองเช่นเดียวกับการคิดดีพูดดีทำดีทุกอย่าง ผู้ที่ได้รับผลของความดีก่อนใครทั้งหมดคือตัวผู้ทำเอง และผู้ได้รับผลของความดีมากกว่าใครทั้งหมดก็คือตัวผู้ทำเอง จึงควรคิดดูว่าน่าจะ คิดดี พูดดี ทำดี กันเพียงใดหรือไม่

คติธรรมคำกลอน

เมื่อความโกรธรุมเร้าแผดเผาจิต
ใจมืดมิดหลงคิดผิดวิสัย
เรื่องฉิบหายร้ายกาจขนาดใด
ล้วนทำได้ขอเพียงแค่สาแก่ใจ
แม้ชื่อว่าโกรธเขาแต่เราร้อน
เดินนั่งนอนร้อนในอกแทบหมกไหม้
แล้วยังดื้อถือโทษโกรธทำไม
ได้อะไรเป็นประโยชน์โปรดตรองดู
เคยเป็นคนที่เรารักอย่างจับจิต
เคยเป็นมิตรสนิทกันมาคราก่อนเก่า

เคยเป็นพี่เป็นพ่อแม่ดูแลเรา

แล้วโกรธเขาได้อย่างไรคิดให้ดี

ทุกวันนี้มีปัญหาน่าหงุดหงิด

รถก็ติดเศรษฐกิจแย่ยากแก้ไข

บาทลดค่าดอลล่าร์แพงแสลงใจ

ถึงอย่างไรอย่าขุ่นมัวช่างหัวมัน

ความโกรธทำให้เห็นช้างเป็นมด

ทำให้หมดความอดทนดุจคนบ้า

ทำให้เดือดร้อนใจไม่สร่างซา

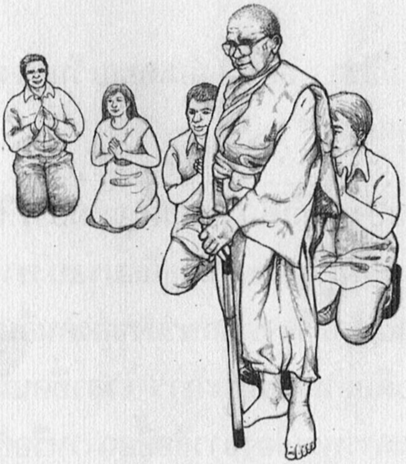
จงเร่งหาทางชนะละโกรธเอย

(ธมฺมวฑฺโฒ ภิกขุ)

คนตั้งร้อยรุมด่าเราวันยังค่ำ ก็ทำให้เรา
กลายเป็นคนเลวไม่ได้ แต่ถ้าเราด่าตอบ
เราก็จะกลายเป็นคนเลวเหมือนอย่างเขา

คนขนาดนายกรัฐมนตรียังถูกด่าโครมๆ
แล้วเราเป็นอะไรจะถูกด่าบ้างไม่ได้หรือ

คำกล่าวร้ายเหมือนยาพิษของศัตรู ทำไม
เราต้องกินยาพิษที่เขาวางเพื่อทำร้ายเรา



เล่มที่๔ คัดจากหนังสือ **“ใครๆ ก็สุขได้”** เป็นหนังสือที่เรียบเรียงบทบรรยายของดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เป็นหนังสือที่มีคุณค่าเป็นอย่างมาก อ่านแล้วเพลิดเพลินสร้างความสุขและเพิ่มพลังชีวิตท่านยังให้เคล็ดลับง่ายๆ ในการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน ซึ่งสามารถเกิดผลลัพธ์และประโยชน์ได้อย่างแท้จริงสำหรับทุกๆ ท่าน หวังว่าคงจะเลือกทั้งหมดหรือบางส่วนมาใช้กับท่านได้บ้าง

บทเรียนแห่งชีวิต

จุดดำ

“รูปที่มีสีขาวเกือบทั้งหมดยกเว้นตรงกลางที่เป็นจุดดำเล็กๆ เพียงจุดเดียว”

ปัญหาของเราก็คือ เรามักจะมองเห็นแต่จุดดำในคนอื่น แทนที่จะมองเห็นสีขาวที่อยู่ล้อมรอบ พวกเรามักจะมองหาแต่ความผิดพลาดหรือจุดบกพร่องของคนอื่นอยู่เสมอทั้งๆ ที่เขาอาจจะมีข้อดีอยู่หลายประการ เวลาที่คนนินทากันเขามักจะสนุกสนานในการพูดเรื่องข่าวลืออื้อฉาวหรือข้อเสียของผู้อื่น **เขาไม่เคยนินทากันในเรื่องความดีของคนอื่นหนังสือพิมพ์ก็มี**

แต่การพาดหัวด้วยเรื่องหายนะ ทุกข์ภัยต่างๆอาชญากรรม หรือข่าวอื้อฉาว ดูเหมือนว่าในสังคมของเรามีข่าวเกี่ยวกับความดีน้อยเหลือเกิน ทั้งๆ ที่ความจริงแล้วมีสีขาวมากกว่าสีดำ เพียงแต่เราไม่ได้ไปมองมันเท่านั้นเอง

เราต้องรู้จักที่จะมองทุกสิ่งทุกอย่างในแง่ดีเสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม นักจิตวิทยาได้กล่าวไว้ว่า...

“เราจะกลายเป็นอย่างที่เรานึกคิด สิ่งที่เราเป็นอยู่ในขณะนี้เป็นผลของความนึกคิดของเราในอดีต”

ดังนั้นถ้าเรามองสิ่งต่างๆ ในแง่ร้าย เราจะคิดแต่สิ่งที่เลวร้าย แล้วเราก็จะกลายเป็นคนมองโลกในแง่ร้ายในที่สุด

ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้สามารถเป็นบทเรียนสอนเราได้เป็นอย่างดี ดังนั้นเราควรจะเรียนรู้สิ่งต่างๆ ในโลกนี้อย่างชาญฉลาด เพื่อที่เราจะได้ก้าวหน้าต่อไป ถ้าเรามองเห็นจุดดำที่ถูกล้อมรอบด้วยสีขาว เราจะไม่มองดูจุดดำในแง่ร้าย แต่เราจะพยายามเรียนรู้จากมันเราจะไม่รีบร้อนในการตัดสินว่าสิ่งนั้นไม่ดี สิ่งนี้เลวร้าย เพราะถ้าทำเช่นนั้นแล้ว เราจะทำให้จิตใจของเราตกต่ำลง แทนที่เราจะมีโอกาสได้เรียนรู้จากมัน

และความจริงอีกอย่างเกี่ยวกับตัวเราก็คือ เมื่อเรามองเห็นความผิดของคนอื่น เท่ากับว่าเรามองเห็นภาพสะท้อนของตัวเราเองในคนอื่นด้วย หรืออีกนัยหนึ่งก็คือเมื่อเราชี้นิ้วของเรา

ประณามคนอื่น นิ้วอีก ๓ นิ้วของเรา... นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วก้อย... จะชี้มาทางตัวของเราเองเท่ากับว่าเราได้ประณามตัวเราเองเช่นกัน

อยากจะยกตัวอย่างให้ฟัง เราใช้หูในการฟัง มีคนมาด่าเรา ทำไมเราถึงโกรธ ทำไมเราถึงโมโห ตอนนี้มองในแง่ของวิทยาศาสตร์ ที่บอกไปว่าไม่มีใครทำอะไรเราได้นั้น **เมื่อมีคนด่าเรา ไม่สามารถทำให้เราเจ็บปวดอะไรได้เลยไม่สามารถจะทำให้เราโกรธได้เลย** เพราะอะไรนั้น เราลองถามนักวิทยาศาสตร์ดูว่า อะไรเข้ามาในหูของเรา พอเขาด่าเรามันมีเสียงเข้ามาในหู นักวิทยาศาสตร์ก็บอกว่าเสียงนี้มันเป็นแค่การสั่นสะเทือนของอากาศเท่านั้น แล้วเขาก็ขยายใหญ่ให้เราได้ดู จะพบว่าอากาศประกอบด้วยโมเลกุลของออกซิเจนโมเลกุลของไนโตรเจน และโมเลกุลของคาร์บอนไดออกไซด์แล้วเราก็ถามนักวิทยาศาสตร์ว่าตัวไหนทำให้เราโกรธ

ตัวออกซิเจนหรือเปล่า ท่านคิดว่าออกซิเจนหรือเปล่าที่ทำให้เราโกรธ ไม่แน่นอน ถ้าไม่มีออกซิเจนพวกเราก็ตายกันอยู่แล้ว อยู่ไม่ได้หรอก ถ้าอย่างนั้นออกซิเจนเป็นเรื่องดี ทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ เพราะฉะนั้นมันไม่ทำให้เราโกรธหรอก

นักวิทยาศาสตร์ก็ปฏิเสธว่า ไม่ใช่ออกซิเจนออกซิเจนไม่ทำให้เราโกรธ ถ้าอย่างนั้นเป็นที่ไนโตรเจนหรือเปล่า ซึ่ง ๗๐% ของอากาศประกอบด้วยไนโตรเจนนักวิทยาศาสตร์ก็บอกไม่ใช่

เพราะไนโตรเจนมันช่วยให้ออกซิเจนเจือจางลง เพราะว่าถ้าเราหายใจรับเอาออกซิเจนบริสุทธิ์ เราจะเป็นบ้า มันต้องเจือจางลงโดยอาศัยไนโตรเจน ไนโตรเจนไม่มีปฏิกิริยากับใครเท่าไหร่หรอก มันไม่ได้ทำให้เราโกรธแน่นอน อ้าว...ถ้าเกิดไม่ใช่ออกซิเจน ไม่ใช่ไนโตรเจน ก็ต้องเป็นคาร์บอนไดออกไซด์นักวิทยาศาสตร์ก็บอกว่า ต้นไม้มันต้องใช้คาร์บอนไดออกไซด์นะ มันรับเข้าไปก็เปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตเป็นอาหารให้กับเรา ถ้าเกิดไม่มีคาร์บอนไดออกไซด์อยู่ในอากาศเลยเราก็จะไม่มีอาหารที่จะรับประทาน ต้นไม้ก็จะไม่เจริญเติบโต ปลูกผักปลูกอะไรก็ไม่ได้ **เพราะฉะนั้นในที่สุดเราก็เห็นแล้วว่า สิ่งที่เข้ามาในหูของเราไม่มีตัวไหนที่ทำให้เราโกรธได้เลย**

เพราะฉะนั้นต่อไปนี้ถ้ามีคนด่าเรา เราก็ยิ้มอย่างเดียว เนื่องจากมันเป็นแค่การสั่นสะเทือนของอากาศเท่านั้นเห็นไหม ง่ายนิดเดียว ไม่มีอะไร **เราไม่ต้องไปโกรธใครอีกแล้ว ไม่ต้องไปโมโหใครอีกแล้ว เพราะเป็นแค่การสั่นสะเทือนของอากาศ**

บทเรียนแห่งชีวิต

ลิงสามตัว

ลิงสามตัว

...ตัวแรกเอามือปิดตา มันจะไม่ดูความชั่ว

...ตัวที่สองเอามือปิดหู มันจะไม่ฟังความชั่ว

...ตัวที่สามเอามือปิดปาก มันจะไม่พูดความชั่ว

ขอให้จำลิงสามตัวนี้ไว้ให้ดี และพยายามปฏิบัติตามให้ได้ ถ้าเราไม่ปฏิบัติตามเราก็คงจะเป็นเหมือนลิงธรรมดาทั้งกายและใจ เป็นลิงที่ไม่ยอมอยู่นิ่ง กระโดดโลดเต้นไปตามที่ต่างๆ ไม่มีความสงบในจิตใจ

ลิงตัวที่ 1 ไม่ดูความชั่ว

มนุษย์เราจะนั่งปิดตาอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ ดังนั้นเมื่อใดที่เราเปิดตา... **ให้ฝึกมองทุกสิ่งทุกอย่างในแง่ที่ดี ให้เห็นความดีงามของทุกคน** ให้เห็นความสวยงามในธรรมชาติแล้วจิตใจของเราก็จะเบิกบานมีความสุข

เราจะต้องเป็นคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความเมตตาต่อทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิต จะไปไหนก็ให้แผ่เมตตาไปให้ทั่ว มีความคิดที่ดีต่อสิ่งรอบตัวอยู่เสมอ แล้วเราก็จะสามารถมองเห็นความดีอยู่ทั่วจักรวาล

ลิงตัวที่ ๒ ไม่ฟังความชั่ว

ลิงตัวที่สองนั้นไม่ได้สอนให้เราปิดหูของเราจริงๆ แต่**สอนให้เรารู้จักบังคับอารมณ์ของเรา...ถ้ามีใครมาต่อว่าเราด่าว่าเรา ด้วยความโกรธแค้น หรือมีใครมาเล่าเรื่องที่ไม่ดีเกี่ยวกับคนอื่น** หรือมีคำพูดที่หยาบคาย **ที่เป็นการกระตุ้นอารมณ์ของเรา** ถึงแม้เราจะได้ยินก็ปล่อยให้มันออกไปจากตัวเรา **โดยที่ไม่มีผลต่อจิตใจของเรา อย่าได้เกิดอารมณ์ต่างๆ ที่ไม่ดีจากการได้ยินคำพูดของคนอื่น** เราจะไม่มีวันก้าวหน้าได้จริง หรือจะมีความสุขได้จริง ถ้าเรายังเอาชนะอารมณ์ของเราเองไม่ได้

ถ้ามีใครมาต่อว่า หรือตักเตือนเราไม่ว่าจะด้วยอารมณ์หรือไม่ก็ตาม **ให้เราคิดพิจารณาเสียก่อนว่าที่เขาพูดไปนั้นเป็นความจริงหรือเปล่า** อย่าได้โกรธหรือโมโห เพราะเราจะไม่มีโอกาสได้เรียนรู้อะไรเลย ที่เขาพูดไปนั้นอาจจะมีความจริงอยู่บ้าง บางทีตัวเราเองมองไม่เห็นความบกพร่องในตัวของเราเอง แต่คนอื่นเขามองเห็นได้ง่ายกว่า ดังนั้นถือว่าเขาเป็นเทวดาที่จะมาช่วยเรา **จงแผ่เมตตาไปให้เขาและขอบคุณเขาในใจ...ถ้า**

เราพิจารณาแล้วและเห็นว่าสิ่งที่เขาพูดนั้นไม่มีความจริงเลยก็ไม่ต้องไปโต้เถียง หรือเสียเวลาอธิบาย เพราะคนที่โมโหนั้นย่อมไม่ยอมฟังเหตุผล **แต่ก็ให้เราแผ่เมตตาและขอบคุณเขาในใจเช่นเดียวกัน เพราะเขาให้โอกาสที่ดีแก่เราสำหรับการฝึกจิต**ใจ เป็นประสบการณ์ที่วิเศษมาก เราเรียนรู้และก้าวหน้าได้ด้วยประสบการณ์เช่นนี้ถ้าขาดประสบการณ์แบบนี้ แล้วเราจะฝึกการเอาชนะอารมณ์ของเราได้อย่างไรถ้าเขาโมโหเรา และเราสู้กลับด้วยความโมโหโทโสเช่นเดียวกันแล้ว เราจะยิ่งทำให้เขาเพิ่มกำลังและอาวุธเพื่อต่อสู้กับเรา เราจะทำให้เขาเลวลงไปอีกและทำให้ตัวเราเลวลงไปด้วย **คนที่ฉลาดในการต่อสู้เขาจะไม่หาทางกระตุ้นให้ศัตรูของเขาเพิ่มกำลังและอาวุธแต่จะหาวิธีให้ศัตรูลดอาวุธและลดกำลังให้น้อยลงด้วยความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจ**

ถ้ามีใครมาเล่าเรื่องความเลวของคนอื่นหรือนินทาเกี่ยวกับคนอื่นให้เราฟัง เราต้องพยายามหลบหลีก อย่าสนับสนุนให้เขาเล่าต่อไป ในทำนองเดียวกันถ้าเพื่อนฝูงของเราพูดคุยกันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่กระตุ้นอารมณ์อย่าสนับสนุนการพูดคุยเช่นเดียวกัน **และเราจะต้องเป็นผู้ที่ชี้นำการพูดคุยให้กลับไปในทางที่ดีแทน**

ลิงตัวที่ ๓ ไม่พูดความชั่ว

การที่เราเอาความเลวของคนคนหนึ่งไปนินทาให้คนอื่นฟังนั้น จะก่อให้เกิดผลเสียหายมากมายต่อตัวเราเอง

ประการแรก คนที่ชอบนินทาเกี่ยวกับคนอื่นนั้นส่วนใหญ่เป็นเพราะคนนั้นมีความผิดอยู่ในตัวเอง แต่ต้องการลืมเสีย จึงขุดความเลวของคนอื่นไปพูดเพื่อการทำให้รู้สึกว่าตัวเองดี ตัวเองเป็นผู้บริสุทธิ์ **แต่การนินทาเกี่ยวกับคนอื่นนั้น จะยิ่งเป็นการฝังความรู้สึกนึกคิดที่ไม่ดีในตัวเองให้มากขึ้น เพราะคนเราพูดอะไรมากๆ ก็คิดตามนั้นและก็มักจะเป็นไปตามที่เราคิดอยู่เสมอ**

ประการที่สอง เรากำลังช่วยให้ผู้ฟังมีนิสัยเลวลงตามเรา เพราะเขาก็คงจะเอาเรื่องนั้นไปนินทาต่อ นอกจากนั้นคนที่ฟังและเอาไปพูดต่อก็มักจะเพิ่มตรงนี้นิดตรงนั้นหน่อยขยายความออกไปให้มากขึ้น ซึ่งพอพูดต่อๆไปมากๆ เข้าก็จะทำให้ไม่เหลือความจริงอยู่เลย

ประการที่สาม การที่เราประกาศความเลวของคนคนหนึ่งนั้น จะไม่ช่วยให้เขาเป็นคนดีขึ้นเลย แต่ตรงกันข้ามอาจจะช่วยให้เขาเลวลง เพราะถ้าเขาเกิดรู้ขึ้นมาว่ามีคนไปนินทาเกี่ยวกับเขา เขาก็จะโกรธ ไม่พอใจ กลายเป็นศัตรูกันในที่สุด และถึงแม้ว่า

เขาจะไม่รู้ก็ตาม แต่ผู้คนมากมายก็จะคิดกับเขาไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งก็จะเป็นผลเสียต่อเขา

ประการที่สี่ เป็นส่วนที่สำคัญมาก และมนุษย์เราส่วนใหญ่ไม่รู้เรื่อง นั่นคือ...**พลังความคิดพอเราคิดสิ่งที่ไม่ดี เราก็จะเพิ่มพลังที่ไม่ดี** ทำให้คนรอบๆ ตัวเราคิดไม่ดีได้ง่ายขึ้น หากคนที่เราพูดถึง เขาเป็นคนเลวจริง เราก็จะส่งพลังไปให้เขาเลวยิ่งขึ้น แต่ส่วนใหญ่แล้ว การนินทามักจะเป็นการพูดถึงความเลวที่เราคิดกันขึ้นมาเอง เขาอาจจะไม่เลวอย่างที่เราคิดเลย แต่พลังความคิดของเรารวมทั้งผู้อื่นที่นินทาต่อๆ กันไปก็จะไปถึงตัวเขา ทำให้เขาเลวไปอย่างที่เราคิด ทั้งๆ ที่แต่ก่อนเขาไม่ได้เป็นเช่นนั้น

สรุปแล้ว การนินทาเป็นสิ่งที่เราจะต้องระวังมากที่สุด เป็นสิ่งที่มีข้อเสียหายหลายประการ **ถ้ามีใครมานินทาให้ฟัง ให้เราคิดเสียว่า “มันอาจจะไม่จริงและเราไม่สนใจ” และพยายามหลีกเลี่ยงคนนินทา ถ้าตัวเราเองเริ่มมีความคิดที่จะนินทา ให้เราเริ่มพูดเกี่ยวกับความเลวของตัวเราเองออกมาดังๆ ให้ได้ถึง ๕ นาที แล้วเราจะไม่นินทาเกี่ยวกับคนอื่นอีก** มนุษย์เรานินทากันได้เป็นชั่วโมงๆ แต่พอมีใครมาพูดเกี่ยวกับความเลวของเราให้เราฟังเสีย ๑๐ นาที เราก็จะโมโห ไม่พอใจ **ในเมื่อตัวเราเองไม่ชอบก็ต้องฝึกที่จะไม่ทำเช่นเดียวกัน**

เราจะต้องหัดพูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งมิได้หมายความว่าสิ่งใดที่เป็นความจริงเราจะต้องพูดออกมา เพราะการพูดความจริงบางครั้งอาจจะไม่เป็นประโยชน์แต่ตรงกันข้ามอาจจะเป็นโทษก็ได้เช่น มนุษย์เราไม่ชอบให้ใครมาตำหนิต่อว่าหรือพูดความจริงเกี่ยวกับความเลวของเขา ถ้าเราไปพูด เขาก็จะโกรธเรา แทนที่จะช่วยเขา เรากลับทำให้เขายิ่งตาบอดต่อความเลวของเขา ดังนั้น เราควรจะถือกฎไว้ว่า อย่าตักเตือนใครหรือสั่งสอนใคร ยกเว้นว่าเขาจะมาขอคำแนะนำจากเรา ซึ่งเราจะต้องพูดด้วยวาจาที่อ่อนหวาน และใช้แต่คำพูดที่ดีๆ

ศาสดาและเหล่านักบุญทั้งหลายต่างก็มีสิ่งที่คล้ายคลึงกันในคำสอนของแต่ละท่าน นั่นคือเรื่องความรักความเมตตา

มีอาจารย์ท่านหนึ่ง ชื่อ อาจารย์โยคะนันท์ ขณะที่ท่านกำลังเดินอยู่บนถนนสายหนึ่งในนครนิวยอร์ก ได้มีโจรผู้ร้ายสามคน ชักปืนเข้ามาจี้ที่อาจารย์โยคะนันท์เพื่อชิงทรัพย์ อาจารย์โยคะนันท์มีจิตใจสงบ ยิ้ม ไม่วิตกกังวลอะไร และได้ยื่นกระเป๋าเงินของท่านให้กับโจรผู้ร้ายเหล่านั้นและพร้อมกันนั้นท่านก็ได้แผ่เมตตาให้กับโจรผู้ร้ายทั้งสามคนด้วย ท่านพูดในใจว่า...

"ขอให้ท่านทั้งสามจงเต็มไปด้วยความสงบสุข"

เหตุการณ์ที่แปลกประหลาดก็ได้เกิดขึ้น โจรผู้ร้ายทั้งสามคนกลับคืนกระเป๋าเงินและลดปืนลง พร้อมกับพูดว่า...

“พวกเราขอโทษด้วย เราไม่สามารถเอาเงินของท่านได้แล้วละ”

จากนั้นโจรทั้งสามคนก็หันหลังแล้ววิ่งหนีไป...นี่คือพลัง**แห่งความรักความเมตตา**

ความรักความเมตตาเป็นพลังงานที่ยิ่งใหญ่ ซึ่งเราสามารถส่งออกไปให้ผู้อื่น และผู้อื่นก็สามารถรับได้ ความรักความเมตตาเป็นอำนาจที่ยิ่งใหญ่ เพราะสามารถให้ความสงบสุขแก่ผู้อื่นได้

ความรักความเมตตาเป็นสิ่งที่จะทำลายความโกรธ ความเกลียด และเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นเพื่อนของเราได้เมื่อเรานำความรักความเมตตามาอยู่ในจิตใจของเรา ความเห็นแก่ตัว ความอิจฉาริษยา ความโกรธ ความโมโห ก็จะหายไปจากคนคนนั้น

โลกของเรากำลังเข้าขั้นวิกฤติการณ์ มนุษย์มีชีวิตอยู่ด้วยความกลัวซึ่งกันและกัน คอยระแวงซึ่งกันและกันและพยายามแข่งกันสร้างอาวุธที่ยิ่งใหญ่กว่า เพื่อจะป้องกันตัวเอง มนุษย์เรา

พยายามที่จะปราบความชั่วร้ายโดยการทำสงคราม ซึ่งความชั่วร้ายนั้นก็ไม่หายไป หนำซ้ำมนุษย์กลับพบสิ่งที่ชั่วร้ายมากขึ้น หลังจากสงครามโลกทั้งสองครั้งมนุษย์ก็ยังมีความสับสนวุ่นวายมากขึ้น มนุษย์ก็ยังไม่พบกับความสงบสุขที่เขาต้องการ ทั้งนี้ก็เนื่องจากว่า **มนุษย์ได้ลืมอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่สามารถจะช่วยพวกเขาได้ นั่นก็คือความรักความเมตตา**

บทเรียนแห่งชีวิต

แสงสว่างในใจ

ในบทนี้จะขอแนะนำวิธีการนั่งสมาธิอีกหนึ่งวิธี นั่นก็คือ **การนั่งสมาธิด้วยแสงสว่าง**

ในการนั่งสมาธิด้วยแสงสว่าง เราใช้แสงสว่างเพราะแสงสว่างจะช่วยกำจัดความมืดมนออกไป ความมืดจะอยู่ไม่ได้เมื่อมีแสงสว่าง แสงเป็นตัวแทนของความบริสุทธิ์ดวงอาทิตย์ฉายแสงสว่างแก่สรรพสิ่ง ให้ความอบอุ่นและช่วยให้พืชเจริญเติบโตและให้ชีวิตแก่ทุกชีวิต ดังนั้นแสงสว่างจึงมีความสำคัญต่อโลกเป็นอย่างมาก

ถ้าจะให้การนั่งสมาธิบังเกิดผลสูงสุด เราควรจะเตรียมตัวของเราด้วย ก่อนอื่นเราควรกำหนดเวลาที่เราจะนั่งสมาธิในแต่ละวัน และควรจะนั่งตรงเวลาทุกวัน เหตุผลก็คือ จิตใต้สำนึกของเราจะจดจำเวลาเอาไว้ และเมื่อเราปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอก็จะกลายเป็นนิสัย จิตใต้สำนึกจะตั้งโปรแกรมช่วงเวลาของความสงบเอาไว้ ณ เวลานั้น ซึ่งจะทำให้เราฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้น เวลาที่ดีที่สุดคือ เวลาเช้าระหว่าง ๔.๐๐ น. ถึง ๖.๐๐ น. ซึ่งเป็นเวลาที่มีพลังงานของความสงบ แต่มิได้หมายความว่าเราไม่ควรฝึกสมาธิในช่วงเวลาอื่นๆ อย่างไรก็ตามสำหรับคนส่วนใหญ่ตอนเช้าเป็นเวลาที่เราตื่นและรู้สึกสดชื่น ส่วนตอนเย็นเราจะรู้สึกเหนื่อยและง่วงนอน

เราควรจะมีสถานที่เฉพาะที่เราจะฝึกสมาธิ ไม่ปนกับกิจกรรมอื่น หลังจากเราฝึกไปสักพัก บริเวณที่เราฝึกก็จะมีแต่บรรยากาศของความสงบ ซึ่งจะทำให้เราฝึกสมาธิได้ง่ายขึ้น ถ้าเราฝึกสมาธิบนเตียง มันก็จะมีบรรยากาศของการนอนหลับ และเราก็จะรู้สึกง่วงนอนเวลานั่งสมาธิ

ถ้าเรานั่งสมาธิบนพื้น และพื้นเป็นไม้หรือคอนกรีตเราควรจะมีเสื่อหรือผ้ารองเพื่อมิให้พลังงานไหลลงสู่พื้นหมด สำหรับผู้ที่สามารถนั่งขัดสมาธิบนพื้นได้ก็จะดีที่สุดอย่างไรก็ตาม สำหรับผู้ที่ไม่สามารถนั่งบนพื้นได้ สามารถนั่งบนเก้าอี้แทนก็ได้ แต่ทั้งสองกรณี เราควรจะนั่งหลังตรงไม่เกร็งกล้ามเนื้อมากเกิน

ไป แต่ควรให้ร่างกายของเราผ่อนคลาย

เราจะเริ่มด้วยการหายใจเข้าออกลึกๆ ช้าๆ และใช้เทคนิคที่ได้อธิบายไว้แล้วข้างต้นเกี่ยวกับการหายใจพร้อมๆ กับการภาวนา การทำเช่นนี้จะช่วยให้จิตใจของเราสงบและเตรียมพร้อมสำหรับการนั่งสมาธิโดยใช้แสงสว่าง

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถนึกภาพแสงสว่างในใจได้ ควรจะจุดตะเกียงหรือเทียนไขไว้ข้างหน้า และเพ่งมองแสงสว่างจากเทียนหรือตะเกียงสักครู่ จากนั้นจึงหลับตาลง แล้วเริ่มนึกภาพตามดังนี้

ให้นึกถึงแสงสว่าง...แสงสว่างที่อยู่ตรงหน้าของเรา...และให้จดจำแสงสว่างนี้ไว้...

...นำแสงสว่างมาไว้ที่ศรีษะของเรา...ให้ศรีษะของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง...เราจะคิดในสิ่งที่ดี...คิดในสิ่งที่มีประโยชน์...เราคิดอย่างไร...เราก็เป็นอย่างนั้น...ในความคิดของเรา...จะเต็มไปด้วยความรัก...และความเมตตา...

...จากนั้นนำแสงสว่าง...มาไว้ที่หัวใจของเรา...ให้หัวใจของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง...ให้คิดว่า...ที่หัวใจของเรานั้นมีดอกบัว...พอดอกบัวได้รับแสงสว่าง...ดอกบัวก็จะบานสวย

งาม...เช่นเดียวกับจิตใจของเรา...หากเรามีจิตใจที่ดี...มีความรัก...และความเมตตา...หัวใจของเรา...ก็จะบริสุทธิ์สวยงามเช่นกัน...

...จากนั้นนำแสงสว่าง...มาไว้ที่แขนและมือทั้งสองข้างของเรา...ให้แขนและมือทั้งสองข้างของเรานั้น...เต็มไปด้วยแสงสว่าง...เราจะทำแต่ความดี...ทำในสิ่งที่มีประโยชน์...รับใช้ช่วยเหลือทุกๆ คน...ด้วยความรัก...และความเมตตา

...และนำแสงสว่างนั้น...มาไว้ที่ขาและเท้าทั้งสองข้างของเรา...ในขาและเท้าทั้งสองข้างของเรานั้น...เต็มไปด้วยแสงสว่าง...เราจะก้าวเดินไปข้างหน้า...ก้าวเดินไปในหนทางที่ดี...ก้าวไปทำประโยชน์ให้กับสังคม...และในทุกย่างก้าวของเรา...จะเต็มไปด้วยความมั่นใจ...และความตั้งใจที่จะทำความดี...

... ให้นำแสงสว่างนั้น...ผ่านร่างกาย...เข้าไปในปากและลิ้นของเรา... ให้ปากและลิ้นของเรานั้น...เต็มไปด้วยแสงสว่าง...**เราจะพูดแต่สิ่งที่ดี...พูดแต่สิ่งที่มีประโยชน์**...ด้วยคำพูดที่ไพเราะ...อ่อนหวาน...สุภาพ...อ่อนน้อมกับทุกๆ คน...และทุก**คำพูดของเรา...จะเต็มไปด้วยความรัก...และความเมตตา...**

...และนำแสงสว่างนั้น...มาไว้ที่หูทั้งสองข้างของเรา...ให้หูทั้งสองข้าง...เต็มไปด้วยแสงสว่าง...**เราจะรับฟังแต่สิ่งที่ดี**...รับ

ฟังแต่สิ่งที่มีประโยชน์...รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นทุกเมื่อ...

...และนำแสงสว่างนั้น...มาไว้ที่ตาทั้งสองข้างของเรา...ให้ตาทั้งสองข้าง...เต็มไปด้วยแสงสว่าง...เราจะมองไปข้างหน้า...มองในสิ่งที่ดี...มองเห็นความดีในทุกๆ คน...และมองทุกๆ คน...ด้วยความรัก...และความเมตตา...

...และจากนั้น...ให้นำแสงสว่าง...มาไว้ที่ศรีษะของเราอีกครั้งหนึ่ง...ให้ศรีษะของเรา...เต็มไปด้วยแสงสว่าง...เราจะแผ่ประกายแสงสว่างออกไป...ไปยังทุกๆ คนที่เรารัก...ไปยังคุณพ่อคุณแม่...ผู้ที่มีพระคุณอันยิ่งใหญ่...ผู้ที่ให้กำเนิดและเลี้ยงดูเรามา...แผ่กระจายแสงสว่างออกไป...ไปยังคุณครู...ผู้อบรมสั่งสอน...ให้วิชาความรู้แก่เรา...นำแสงสว่างแผ่กระจายออกไปยังเพื่อนๆ...ญาติพี่น้อง...และทุกๆ คน...รวมทั้งสิ่งมีชีวิตทุกๆ ชีวิตบนโลกนี้...ไม่ว่าจะเป็นคน...สัตว์...หรือต้นไม้...ให้ทุกๆ ชีวิตนั้น...ได้รับแสงสว่างแห่งความรัก...และความเมตตา...เราจะแผ่กระจายแสงสว่างออกไป...ให้ทั่วทั้งโลก...ทั่วทั้งจักรวาล...

...เราอยู่ในแสงสว่าง...

...แสงสว่างอยู่ในตัวเรา...

...เรา คือ แสงสว่าง...

และหลังจากนั้น...ให้นำแสงสว่างมาไว้ที่หัวใจของเรา...ให้หัวใจของเราเต็มไปด้วยแสงสว่าง...เราจะเป็นคนดี...มีความรัก...และความเมตตา...และเราจะเก็บแสงสว่างนี้ไว้...ให้อยู่กับตัวเรา...ตลอดไป...

ขอให้นั่งสงบนิ่งสักครู่ นึกถึงแสงสว่างและความสงบที่เราได้รับก่อนที่จะจบการนั่งสมาธิ

บทเรียนแห่งชีวิต

การแผ่เมตตา

หากเราต้องการจะแผ่เมตตาให้ได้ผลดีจริงๆ นั้นก่อนอื่นเราควรจะเข้าใจทฤษฎีเกี่ยวกับการแผ่เมตตาเสียก่อนในวิชาเรดิโอนิก เป็นวิชาแขนงหนึ่งซึ่งนักวิทยาศาสตร์ที่ศึกษาวิชานี้ในประเทศอังกฤษและประเทศฮอลแลนด์ ได้พิสูจน์ว่ามีพลังชนิด**หนึ่งที่เรียกได้ว่าเป็นพลังแม่เหล็กที่พุ่งออกไปจากร่างกายของมนุษย์ตามจุดต่างๆที่สำคัญคือ ตรงบริเวณหน้าผาก คอ หัวใจบริเวณท้องเหนือสะดือเล็กน้อย และบริเวณฝ่ามือทั้งสองข้าง** นอกจากนี้พวกนักวิทยาศาสตร์ได้ทดลองส่งพลังนี้ไปยังคนที่เจ็บป่วย ปรากฏว่าคนไข้รู้สึกสบายขึ้นและส่วนใหญ่จะช่วยรักษาให้

หายจากโรคภัยไข้เจ็บได้อย่างรวดเร็ว

วิธีการแผ่เมตตา

เริ่มต้นด้วยการนั่งสมาธิในท่าสมาธิ หลังตรงและไม่เกร็งตัว ฝึกสมาธิสักครู่หนึ่งเพื่อจะให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน เพราะจิตที่ฟุ้งซ่านจะสามารถแผ่พลังงานของความเมตตาได้น้อยพอจิตใจสงบมีสมาธิบ้างแล้ว ให้เราพิจารณาสภาพของโลกของเราในปัจจุบัน จะเห็นว่าโลกของเรามีความทุกข์ทรมานมากมาย เช่น มีสงครามเกิดขึ้นหลายแห่ง มีฆาตกรรมระหว่างพี่น้องกันเอง มีการทะเลาะกัน ทำร้ายกัน มีคนเป็นจำนวนล้านๆ คนที่ไม่มีอาหารเพียงพอ จิตใจของมนุษย์เต็มไปด้วยกิเลส ไม่มีความรู้เพียงพอที่จะช่วยให้ตัวเองมีความทุกข์น้อยลง นอกจากนี้ยังมีภัยจากธรรมชาติที่รุนแรงซึ่งทำลายชีวิตและทำลายบ้านเมืองจนพังพินาศ เช่น แผ่นดินไหว น้ำท่วม ดังนั้นพวกเราควรมีความรู้สึกสงสารเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเปรียบเหมือนเป็นญาติพี่น้องของเรา

แต่ความสงสารนี้ควรจะเปลี่ยนเป็นเมตตาไม่ใช่เป็นเพียงอารมณ์ที่เกิดจากความเศร้าโศกเท่านั้น เมื่อมีความเมตตาเกิดขึ้นแล้ว ก็ให้เริ่มต้นแผ่เมตตาได้ ให้เราคิดภายในใจอยู่เสมอว่า เราสามารถที่จะช่วยเหลือผู้ที่มีความทุกข์ได้จริงๆ อธิษฐานในใจ หรือคิดในใจว่า เราจะแผ่ไปให้ใคร เพื่ออะไร เราจะอธิษฐานอย่างไรก็ได้ ที่สำคัญขอให้พูดจากใจจริง

และต้องการให้มันเป็นไปตามคำอธิษฐานของเราจริงๆ เช่น อธิษฐานว่า...ขอให้พลังของความเมตตาได้แผ่ไปยังเพื่อนมนุษย์ทุกคน เพื่อช่วยให้ทุกคนมีความสุขยิ่งขึ้น การแผ่เมตตาไม่จำเป็นต้องท่องจำคาถาอะไรเลย แต่ถ้าอยากจะท่องจำคำสวดมนต์ก็สามารถทำได้ แต่จงอย่าท่องแบบนกแก้วนกขุนทอง ซึ่งจะไม่มีความหมายแต่ประการใด ขอให้ท่องให้มีความหมาย โดยมีจุดประสงค์ในใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นจริงๆ ถ้าจะแผ่เมตตาพร้อมกันหลายๆ คนก็ให้มีคนนำอธิษฐานออกมาดังๆ แล้วทุกคนก็แผ่พลังของความเมตตาออกไปให้มากที่สุดที่จะมากได้

อย่าลืมว่าพลังนี้ออกจากบริเวณหัวใจและฝ่ามือทั้งสองข้างของเรา เพราะฉะนั้นหลังจากได้อธิษฐานแล้วก็ให้ใช้ความคิดของเราช่วย โดยการคิดว่ามีพลังออกไปจากบริเวณต่างๆ ดังกล่าว หรือพยายามคิดว่ามีแสงสีขาวพุ่งออกไปจากบริเวณหัวใจและฝ่ามือทั้งสองข้างโดยให้แสงนี้พุ่งออกไปเป็นลำๆ พยายามคิดและมองให้เห็นแสงนี้ในลักษณะของแสงสว่างสีขาวบริสุทธิ์และพุ่งออกไปให้มากที่สุด แต่ไม่ต้องเพ่งตามแสงออกไปไกลๆ เพราะแรงอธิษฐานของเราจะช่วยนำพลังนี้ไปถึงจุดที่เราต้องการจะแผ่เมตตาไปถึง ตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติก็ควรจะหลับตา เพื่อไม่ให้สิ่งอื่นมารบกวนสมาธิของเรา ให้ปฏิบัติเช่นนี้ประมาณ ๓ ถึง ๕ นาที หรืออาจจะนานกว่านี้ก็ได้ ก่อนจบก็ให้ภาวนาว่า... "โลกาสมัสตา สุขิโน ภะวันตุ" ๓ ครั้ง

ในการแผ่เมตตา เราอาจจะเจาะจงแผ่ไปถึงบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ เช่น ถ้าเรารู้จักใครที่กำลังไม่สบาย เราก็แผ่เมตตาไปให้คนนั้น **แต่ขอให้จบด้วยการแผ่เมตตาถึงส่วนรวม และทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิต** ความเมตตาของเราจะต้องไม่มีขอบเขต ไม่ใช่ว่าเราจะแผ่เฉพาะเพื่อนฝูง ส่วนพวกที่เราไม่ชอบ เราจะไม่แผ่ให้ **เราควรจะมีเมตตาถึงทุกคน แม้ว่าจะเป็นศัตรูหรือคนที่คิดจะทำร้ายเราก็ตาม จงอย่าละทิ้งผู้ใดออกไปจากความเมตตาของเรา** และจะต้องไม่จำกัดชาติ ศาสนา สีผิว หรือลัทธิต่างๆ ด้วย

เราควรจะแผ่เมตตาให้บ่อยที่สุด อย่างน้อยทั้งตอนเช้าและตอนกลางคืนก่อนนอน การฝึกสมาธิทุกครั้งควรจะจบด้วยการแผ่เมตตา อย่าพอใจในการแผ่เมตตาเพียงหนสองหนต่ออาทิตย์ ถ้าเราแผ่เมตตาเป็นประจำ จะเกิดผลทั้งส่วนตัวและส่วนรวม **การแผ่เมตตาเป็นเหมือนกับการฝึกสมาธิชนิดหนึ่ง** ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสงบและความสบายใจ **แต่จะได้ผลดีก็ต่อเมื่อได้ปฏิบัติทุกๆ วัน และเพื่อที่จะช่วยให้การแผ่เมตตามีผลมากที่สุด ชีวิตประจำวันของเราก็ปฏิบัติให้ถูกต้องคือมีศีลธรรมและทำประโยชน์โดยการช่วยเหลือผู้อื่นให้มากที่สุด เราควรจะทำจิตใจให้สงบและมีความเมตตาอยู่ตลอดเวลา ถ้าเห็นใครไม่สบาย ก็แผ่เมตตาไปให้ทันที อย่าเดินผ่านมนุษย์หรือสัตว์ที่ต้องการความช่วยเหลือจากเราไปเฉยๆ**

ข้อควรระวัง

ข้อควรระวังในการแผ่เมตตาคือ จงอย่าใช้การแผ่เมตตาเพื่อบังคับหรือเปลี่ยนนิสัยจิตใจของผู้อื่น แม้คนคนนั้นจะเลวเพียงใด และเราหวังดีที่จะช่วยให้เขาเป็นคนดีขึ้นก็ตาม ก็ไม่ควรที่จะปฏิบัติ เพราะถ้าเราใช้อำนาจจิตของเราไปบังคับเขา เขาก็จะทำตามเหมือนหุ่นยนต์ เราควรจะเข้าใจว่าที่เขาทำสิ่งที่ไม่ดีไปนั้น ก็เพราะเขายังต้องการเรียนรู้และต้องผ่านประสบการณ์เช่นนั้นก่อน เพื่อจะได้ก้าวหน้าต่อไปได้ แต่ถ้าเราไปบังคับเขาแล้ว เขาจะขาดประสบการณ์อันนั้นไป และขาดการตัดสินใจในการเลือกระหว่างสิ่งที่ดีและสิ่งที่ไม่ดีที่จะช่วยให้เขาก้าวหน้าในชีวิตต่อไป เพราะฉะนั้น **การบังคับจิตใจของผู้อื่นจะไม่มีประโยชน์อะไรสำหรับผู้ที่ถูกบังคับนั้น เราควรจะแผ่เมตตาเพื่อที่จะช่วยให้เขามีพลังต่อต้านกิเลสของเขา** ไม่ใช่ไปบังคับเขาไม่ให้มีกิเลสเลย**เราจะแผ่เมตตาให้เขามีพลังต่อต้านโรคภัยไข้เจ็บหรือให้เขามีความสุขมากขึ้นได้ แต่อย่าแผ่ให้เขามีความคิดเหมือนเราเช่น** ขอให้พวกคอมมิวนิสต์มีความคิดเหมือนพวกฝ่ายเสรีจะได้ไม่ต้องมาทะเลาะกัน ถ้าแผ่เช่นนั้นถือว่าเป็นการบังคับจิตใจและเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ

ทฤษฎีที่ได้เรียนไปนี้ก็คงจะเป็นทฤษฎีต่อไปเรื่อยๆ ถ้าขาดการปฏิบัติ ทฤษฎีเฉยๆ จะไม่มีประโยชน์อะไรเลยเพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนได้นำเอาไปทดลองและฝึกปฏิบัติดูแต่การ

ทดลองนั้นไม่ใช่เป็นเพียงครั้งสองครั้งเท่านั้นจะต้องอดทนและพยายามฝึกฝนทดลองบ่อยๆ จึงจะได้ผลแล้วเราจึงจะเปลี่ยนจากมนุษย์ที่มีกิเลส ที่เห็นแก่ตัว เป็นมนุษย์ที่มีปัญญาและมีความรักความเมตตา อันจะทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวมต่อไป

พลังแห่งการแผ่เมตตา

การแผ่เมตตา เป็นการปฏิบัติที่สำคัญมาก ถ้าเราแผ่เมตตาบ่อยๆ จะช่วยให้จิตใจเราสงบลง ทำให้เราสบายใจและหายกังวลในเรื่องต่างๆ เราจะกลายเป็นคนที่มีอารมณ์ดีไม่โกรธใครง่ายๆ เราจะมีความเมตตากรุณาต่อทุกสิ่งในโลกนี้ ทำให้เราอยากจะช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น และเราเองก็จะเป็นที่รักใคร่ของทุกคน

ผลประโยชน์ที่จะได้รับจากการแผ่เมตตาที่สำคัญที่สุดไม่ใช่สิ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นผลประโยชน์ที่จะได้กับตัวผู้แผ่เมตตาเอง แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดก็คือ ผลประโยชน์ที่ผู้อื่นจะได้รับจากการแผ่เมตตาของเรานอกจากตัวเราเองจะมีความสงบสุขแล้ว จิตใจของผู้อื่นที่อยู่รอบๆ ตัวเราหรือผู้ที่เราเจาะจงแผ่เมตตาไปให้ก็จะสงบสุขตามไปด้วย เราอาจจะเคยสังเกตเห็นว่า พอเราเข้าไปอยู่ใกล้ๆ นักบุญหรือนักบวช จิตใจของเราก็จะสงบลงทันที ความคิดต่างๆ ที่ไม่ดีก็จะค่อยๆ หายไป ทั้งนี้เพราะมีกระแสจิตพุ่งออกไปจากผู้แผ่เมตตา จริงๆ แล้ว

ไม่ว่าเราจะคิดอะไรก็ตาม จะมีกระแสหรือพลังส่งออกมาจากตัวเราซึ่งผู้อื่นสามารถที่จะรับความคิดนั้นได้ ด้วยเหตุนี้บางคนที่มีสมาธิดีสามารถที่จะอ่านความคิดของผู้อื่นได้ หรือสามารถที่จะติดต่อกันได้โดยกระแสจิต (โทรจิต) นักวิทยาศาสตร์หลายคน เช่น ศาสตราจารย์ฟูคะราย ในประเทศญี่ปุ่นและเดอลาวาร์ ในประเทศอังกฤษ ได้ทดลองถ่ายรูปของความนึกคิดออกมาได้ แสดงให้เห็นว่า ความคิดของเรามีคลื่นพุ่งออกไปจากตัวเราจริงๆ

เพราะฉะนั้น เราจะต้องระมัดระวังมากในเรื่องของความคิดของเรา ถ้าเราคิดในสิ่งที่ดี สิ่งที่เป็นประโยชน์คนอื่นก็อาจจะได้รับความคิดดีๆ และได้ประโยชน์จากความคิดของเรา แต่ถ้าจิตใจของเราเต็มไปด้วยความคิดที่ไม่ดีหรือกิเลสต่างๆ จะทำให้คนอื่นมีความคิดที่ไม่ดีตามไปด้วย ถ้ามีใครที่โกรธเราอยากจะทะเลาะกับเรา หรืออยากจะทำร้ายเราจงอย่าไปทะเลาะกับเขาหรือทำร้ายเขา แต่จงทำจิตใจของเราให้สงบ แผ่เมตตาให้เขา ถ้าเราเคยแผ่เมตตาอยู่เป็นประจำ คนที่โกรธก็จะได้รับกระแสความเมตตาจากเราไปบ้างทำให้จิตใจเขาสงบลง แล้วเขาก็จะหายโกรธ เลิกทะเลาะกับเรา หรือเลิกคิดที่จะมาทำร้ายเรา

สัตว์ที่ดุร้าย เราก็ปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน คืออย่าวิ่งหนีหรือแสดงความกลัว แต่ให้เราอยู่นิ่งๆ แล้วแผ่เมตตาไปให้สัตว์ร้าย

ตัวนั้น สักครู่หนึ่งสัตว์ร้ายนั้นก็จะวิ่งหนีไป และไม่มาทำร้ายเรา นอกจากนี้การแผ่เมตตายังมีผลดีต่อพืชผักต้นไม้อีกด้วย

ด้วยเหตุผลต่างๆ ดังกล่าว การแผ่เมตตาจึงสามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้มาก และสามารถที่จะช่วยทำให้สงครามและความทุกข์ทรมานลดน้อยลง ทำให้โลกของเรามีความสุขและสันติภาพมากขึ้น

บทเรียนแห่งชีวิต

แนวทางปฏิบัติสู่ความสงบสุข

๑. ฝึกสมาธิหรือนั่งเงียบๆ ทุกวัน นี่เป็นวิธีตรงที่จะทำให้ใจของเราสงบและควบคุมจิตของเราเพื่อเราจะได้มีความสงบสุข

๒. ส่งพลังแห่งความเมตตาให้กับสิ่งมีชีวิตทั้งหลายตลอดทั้งวัน

๓. ก่อนนอนทุกคืน ใช้เวลา ๒-๓ นาที ตรึกตรองสิ่งที่เราปฏิบัติมาตลอดทั้งวันแล้วตั้งใจว่าจะแก้ไขให้ดีขึ้น

๔. ควบคุมความโกรธจำไว้เสมอว่าเมื่อมีคนมาด่าเราเขา

กำลังช่วยเหลือเราให้เรามีประสบการณ์ที่ดีที่จะฝึกการควบคุมตัวเอง เขาเป็นอาจารย์ของเรา

๕. **ท่องชื่อผู้ที่เราศรัทธาหรือคำที่ศักดิ์สิทธิ์ก็จะช่วยให้เรา**รู้สึกสบายใจ

๖. **ร้องเพลงที่ช่วยยกระดับจิตวิญญาณของเราให้สูงขึ้น** หรือเพลงที่เต็มไปด้วยคุณค่าของความเป็นมนุษย์

๗. **แสวงหาเพื่อนที่ดี**

๘. **เรียนรู้ที่จะให้สันติแก่คนอื่น** ปรนนิบัติ ช่วยเหลือคนอื่นให้เขาสบายใจ

๙. **ฝึกการใช้ความเงียบ** พูดคำพูดที่เบาๆ และสุภาพอ่อนโยน พูดแต่สิ่งที่ดีมีสาระ **ถ้าไม่รู้จะพูดอะไรดีก็ให้นิ่งไว้**

๑๐. **ฝึกการหายใจ ให้เราหายใจช้าๆ ลึกๆ และสม่ำเสมอตลอดเวลา** เพื่อให้เราตื่นตัวตลอดเวลา ถ้ามีสิ่งใดมารบกวนระบบการหายใจของเรา **จงจำไว้ว่าความสงบสุขมีความสัมพันธ์กับระบบหายใจมาก** คนเจ้าอารมณ์และคนที่โกรธง่ายมักจะหายใจเร็ว

แต่คนที่ฝึกสมาธิเป็นประจำจะรู้สึกสงบสุขและเต็มไปด้วยความสงบ จะหายใจช้าๆ ซึ่งการหายใจช้าๆ ลึกๆ และสม่ำเสมอจะช่วยให้เราสามารถบังคับตนเองได้ มีความสงบและมีความสุข

๑๑. สะสมเพิ่มพูนคุณค่าของความเป็นมนุษย์ในชีวิตประจำวันของเรา

สิ่งที่กล่าวถึงข้างต้นเป็นเพียงบางวิธีที่จะช่วยให้เรามีความสงบสุข เราควรวิเคราะห์ตัวเองและทำรายการโดยเขียนออกมาว่าอะไรที่เหมาะสมกับเรา **โปรดจำไว้ว่าถ้าเราจะสร้างสันติภาพในโลกนี้ เราต้องเริ่มต้นด้วยตัวของเราก่อน**

เล่มที่ ๕ คัดมาจากหนังสือ **เหตุสมควรโกรธ...ไม่มีในโลกของท่านพระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** เป็นเรื่องหลากหลายเกี่ยวกับเรื่องของความโกรธและแนวความคิดในการระงับความโกรธต้องทำอย่างไร เป็นอีกแนวคำสอนที่น่าสนใจ อีกเล่มหนึ่ง

ความโกรธ อันตรายยิ่งกว่าไฟไฟเสมอด้วยโกรธไม่มี

เพราะความโกรธจะทำลายแม้แต่น้ำใจของเรา คนที่เรารักสุดหัวใจก็ดี คนที่รักเราก็ดี ชื่อเสียง คุณงามความดีที่สะสมไว้ตั้งแต่อเนกชาติถูกทำลายย่อยยับได้ด้วยความโกรธ **ความโกรธ โมโห ครั้งเดียว สามารถทำลายได้ทุกสิ่งทุกอย่างน่ากลัวยิ่งกว่าไฟไหม้ !!!!!**

ความโกรธนี้ฆ่าผู้มีพระคุณมาหลายต่อหลายคนแล้วฆ่าคนที่เรารัก คนที่รักเรา คู่รักที่ต่างรักใคร่ชอบพอกัน บางครั้งในที่สุด ความโกรธก็ทำให้เลิกร้างกัน ทำให้ชีวิตครอบครัวต้องแตกแยกจนถึงทำให้ฆ่าพ่อ ฆ่าแม่ ฆ่าลูกก็มี ผู้ใหญ่ในระดับประเทศโกรธกัน จนเป็นเหตุให้กลายเป็นสงครามฆ่ากันตาย เป็นพันๆ หมื่นๆ แสนๆ ก็เคยเกิดขึ้นมาแล้ว

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายที่เราเห็นกันด้วยตานับแต่มด ยุง กบ เขียด แมว สุนัข วัว ควาย มนุษย์ อย่างน้อยชาติหนึ่งเคยเป็นพ่อแม่พี่น้องกันในวัฏสงสารที่ยืดยาว

ตั้งแต่ไหนแต่ไรมาเคยรักกันเกลียดกันมาอย่างนี้จนทุกวันนี้และต่อไปอีกหลายภพหลายชาติตราบเท่าที่ยังไม่บรรลุมรรคผลนิพพาน

เมื่อเป็นเช่นนี้ **เราไม่ควรประมาททำใจให้สงบน้อมเข้า**มาสู่ตนพิจารณาดูว่า **มีใครบ้างที่เราอาฆาตพยาบาท ถ้ามีรีบให้อภัยอโหสิกรรมเสียแต่บัดนี้ อย่างน้อยก็ชาตินี้ ก่อนตายจะได้ไม่ต้องเป็นคู่เวรคู่กรรมกันอีกต่อไป** อย่าคิดว่าเราต่างคนต่างอยู่ไม่เป็นไร แม้จะอยู่คนละจังหวัดคนละประเทศก็ตาม ก็จะมีโอกาสพบกันในชาติหน้าและมีโอกาสมากด้วย **ถ้าหากมีอุปทานยึดมั่นถือมั่น** ดูใจของตนก็เห็นชัด คิดถึงใครก็ดี **คิดแค้นใจอาฆาตพยาบาทใครก็ตาม**

นั่นแหละ ! ระวังให้ดี

ต่อไปจะเกิดมาพบกัน

และทำความเดือดร้อนให้แก่กัน

นับภพนับชาติไม่ถ้วน

ฉะนั้น **ไม่ให้คิดมีเวรแก่กัน จงให้อภัย และอโหสิกรรมแก่กันไม่ให้คิดอาฆาตพยาบาท ไม่ให้คิดเบียดเบียนกันมีแต่ปรารถนาดีต่อกัน** พยายามทำแต่กรรมดี ให้ทานเอื้อเฟื้อกัน มีปิยวาจา พูดดี พูดไพเราะทำประโยชน์ช่วยเหลือสังคม วาง

ตนเหมาะสมเสมอต้นเสมอปลาย การประพฤติปฏิบัติต่อกันอย่างนี้จะทำให้เราอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขในปัจจุบันและเป็นการสร้างกรรมที่ดีต่อกัน

อนาคตถ้าเกิดมาพบกันอีก

ก็จะเป็น พ่อแม่พี่น้อง เพื่อนฝูงที่ดีต่อกัน

เกื้อกูลสนับสนุนซึ่งกันและกัน

แม่ขี้บ่น...ลูกต้องไม่ขี้โกรธ

ให้เราพิจารณาดูว่า **นิสัยขี้บ่นของแม่นั้น**เราจะช่วยทำให้ลดลงได้ไหม **ปกติก็จะเปลี่ยนได้ยากหรือเปลี่ยนไม่ได้** เรา**คงต้องปล่อยให้เป็นอย่างนั้น**ไม่ต้องคิดจะให้เปลี่ยน มองให้เห็นว่า อารมณ์ของแม่เหมือนลมฟ้าอากาศ มีทั้งหนาวเย็น ร้อน ฝนตก แห้งแล้ง มีลม ไม่มีลม ลมแรงและพายุ

อารมณ์ของแม่ที่ไม่ถูกใจเรา เปรียบเหมือนสภาวะอากาศที่เราไม่ชอบ เช่น หนาวไป ร้อนไป **สิ่งที่เราต้องทำก็คือป้องกันรักษาตัวไม่ให้ทุกข์** จิตใจก็เหมือนกันเราต้องป้องกัน

ด้วยใจดีมีเมตตาใช้สติปัญญารักษาใจไม่ให้ทุกข์ คือหน้าที่ของเรา

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมีสติมั่นคง ใจเราก็ไม่ยินดียินร้ายถึงอย่างไรก็สำรวมกายวาจา การแสดงออกทางกายให้เป็นปกติทางวาจาให้พูดดีๆ ไพเราะน่าฟัง ใจก็คิดดี มีเมตตาเห็นอกเห็นใจแม่ พยายามรักษาความรู้สึกที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นถึงแม้ว่าไม่ชอบ ก็อดทน อดกลั้นไว้ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

พิจารณาดูว่า อารมณ์ขี้บ่นเป็นเหมือนอาการท้องผูกของเสียเก็บไว้ในร่างกายนานๆ ทำให้ไม่สบายเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เมื่อกินยาระบายเข้าไประบายของเสียออกมาได้ ก็รู้สึกสบายกาย สำหรับคนขี้บ่น อารมณ์หงุดหงิด เป็นของเสียที่สะสมไว้ในใจถ้าเก็บกดไว้จะเครียด เป็นโรคประสาทได้เมื่อได้ระบายออกทางวาจา เขาก็ค่อยสบายใจขึ้น

ตามรายงานของจิตแพทย์ พบว่าผู้หญิงอเมริกันวัยกลางคนมีความรู้สึกปฏิเสธ หรือไม่พอใจ มากถึงประมาณ ๓๐,๐๐๐ ครั้งต่อวัน หรือทุก ๓ วินาที ความรู้สึกชอบ ไม่ชอบนี้เกิดจากการรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **แต่ถ้าเรามีสติปัญญา เราจะจัดการกับความรู้สึกได้ถูกต้องโดยไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นเก็บเอามาคิดปรุงแต่งตรงกันข้าม ถ้าไม่ฉลาด ก็จะยึดถือนำมาคิดปรุงแต่งแสดงออกทางวาจา เป็นคนขี้บ่น**ประสบการณ์

ภายในใจของมนุษย์เราจริงๆ แล้วมีพอๆ กันแต่บางคนเก็บสะสมเหมือนอาการท้องผูก

คำพูดที่ไม่พอใจคือ บ่น ไม่มีใครอยากฟังแต่เมื่อแม่ของเราบ่น ให้เข้าใจว่าท่านกำลังทุกข์ไม่สบายใจเราควรเสียสละใจดีพอที่จะรับเป็นสุขภัณฑ์ที่ดีให้แก่แม่เป็นสุขภัณฑ์สะอาด ใช้ได้สะดวก มีน้ำไหลแรงๆ หน่อยแม่บ่นเมื่อไหร่ก็ใจดีรับฟัง แม่จะสบายใจ ไม่ต้องขัดใจยิ่งของเสียออกมากยิ่งดีต่อสุขภาพอายุยืนแต่เราก็ต้องระวัง ถ้าคุณภาพสุขภัณฑ์ไม่ดีพอเราจะ...สกปรกน่าดู

เราต้องมีสติปัญญา เมตตา กรุณา ขันติ เป็นคุณธรรมประจำใจ เป็นโอกาสที่เราจะสร้างคุณงามความดีและเข้าใจธรรม ทำได้ดี ทำได้มากเท่าไรก็เท่ากับเราก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม แล้วในที่สุดจะรู้สึกขอบคุณแม่ที่เป็นแบบฝึกหัดให้แก่เราได้พัฒนาจิตใจ

เป็นสุขภัณฑ์ที่ดีให้แก่แม่

ความโกรธ กับการระบายอารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธ เป็นอารมณ์หนึ่งที่เราทุกคนมีไม่มากก็น้อย และแสดงออกลักษณะต่างๆ กัน บางคนก็โกรธง่าย หายเร็วเมื่อหายแล้วก็เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทำตัวตามปกติได้แต่บางคนโกรธแล้วเกิดอาฆาตพยาบาท ผูกใจเจ็บคอยหาทางแก้แค้น บางคนก็มีลักษณะโกรธแล้วเก็บไปคิดไม่ยอมลืม โกรธขึ้นมาคราวใด ก็หวนกลับไปคิดทบต้นที่เคยมีเรื่องตั้งแต่ในอดีต เอากลับมาคิดแล้วคิดอีกผูกโกรธไว้เหนียวแน่น โกรธเล็ก โกรธใหญ่คิด ๆ ๆ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่อย่างนั้น

สำหรับปุถุชน ไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีอารมณ์โกรธ**แต่น่าคิดก็คือ เราจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดีแค่ไหนจะปลดปล่อยมันออกมาอย่างไรและที่สำคัญจะแก้ปัญหาอย่างไร**

น้ำ = ความโกรธ (จิตที่มีโทสะ)

ความร้อน = ปัจจัยปรุงแต่งให้โกรธ

ไอน้ำ = อารมณ์โกรธ

หากเปรียบเทียบการระบายอารมณ์เหมือนไอน้ำร้อนที่ระเหยออกมาจากกาต้มน้ำที่กำลังเดือดไอน้ำจะค่อยๆ ระบายออกมาทางพวยกา แต่ถ้าไม่มีทางระบายไอน้ำ คงจะสะสมจนระเบิดเมื่อไรก็ได้

ไอน้ำมาจากไหน ความร้อนนี่เองที่ทำให้เกิดไอน้ำ

น้ำ = ความโกรธ (จิตที่มีโทสะ)

ความร้อน = ปัจจัยปรุงแต่งให้โกรธ

ไอน้ำ = อารมณ์โกรธ

1. ถ้าเราไม่สะทกสะท้านต่อความร้อนไอน้ำก็ไม่เกิด**คือเราจะไม่ยินดียินร้ายต่อปัจจัยแห่งความโกรธเมื่อมีเรื่องไม่ถูกใจ ไม่พอใจเข้ามากระทบ เราก็ไม่โกรธ**

2. ถ้าเราไม่สามารถทนความร้อนนั้นได้ก็ควรจะหาวิธีระบายความร้อนนั้น เช่น กาน้ำยังมีรูระบาย ไอน้ำก็หายไปอย่างรวดเร็วเปรียบเหมือนว่า **ถ้าเราโกรธ เราก็หาทางระบายทีละนิดทีละหน่อย** ในแบบที่เขาทำกันตัวอย่างเช่น

ทำงานหนักขึ้น

ซื้อของ

ร้องเพลง

เล่นกีฬา

บางคนก็มีวิธีแปลกๆ เช่นมีอุบาสิกา ๒ คน เขามีที่ระบายความโกรธอยู่บริเวณไร่อ้อย อยู่ไกลออกจากวัดไปสักหน่อย ปลอดจากผู้คนเวลาที่อุบาสิกาคนหนึ่งโกรธ เขาจะชวนกันไปที่ไร่อ้อย แล้วก็ตะโกนดังๆ จนสุดเสียงระบายความโกรธหายโกรธแล้วจึงพากันกลับบ้านในประเทศโรมาเนีย นักศึกษายากจนคนหนึ่งวัย ๒๒ ปีสามารถหารายได้พิเศษได้อาทิตย์ละ ๗๗๐ บาทโดยเปิดกิจการ “รับจ้างถูกด่า” เพราะเห็นช่องทางว่าภาวะเศรษฐกิจตกต่ำในปัจจุบันทำให้คนที่มีความเครียดหงุดหงิดกันมาก จึงเสนอบริการให้นักธุรกิจระบายความโกรธโดยการตะโกนตะคอก โวยวายใส่หน้าตนได้อย่างเต็มที่ผลปรากฏว่ามีคนสนใจไปใช้บริการเกินความคาดหมายแต่ระบายความโกรธด้วยวิธีนี้แล้ว จะสบายใจคลายเครียดไปได้สักกี่วันไม่ทราบได้ ถือว่าไม่ทำความเดือดร้อนให้ใคร

ยังดีกว่าบางคนเวลาโกรธแล้วระบายออกโดยการเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ทำร้ายร่างกายผู้ที่อ่อนแอกว่าหรือบางคนหาทางระบายที่เป็นอบายมุข เป็นโทษ เช่น ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เที่ยวกลางคืน **ตรงกันข้ามกับคนที่ฉลาดก็จะหันหน้าเข้าวัด ศึกษาธรรม สวดมนต์ ฟังเทศน์นั่งสมาธิ**

เราจัดการกับความโกรธได้อย่างไรบ้าง

1.เมื่อโกรธ หาทางระบาย

2.เมื่อโกรธ ให้มีความละอายเกรงกลัวต่อบาป (หิริโอตตัปปะ) และข่มใจไว้ (ทมะ)

3.ระวังไม่ให้เกิดไฟโทสะ สำรวมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ยินดียินร้าย (ศีล)

4.ถอนรากเหง้าแห่งความโกรธ คือ ทำให้น้ำ (โทสะในใจ) แห้งโดยการเจริญเมตตาภาวนา (สมาธิ) เจริญวิปัสสนา (ปัญญา) จนสิ้นอาสวะกิเลส

อย่างไรก็ตาม ความโกรธนี้ คือทางเสื่อมที่มีแต่ทุกข์โทษเพียงอย่างเดียว ผู้รู้ทั้งหลายมองเห็นโทษของความโกรธแล้วจึงกล่าวไว้ว่า เมื่อมีบุคคลโกรธเรา แล้วเราโกรธตอบถือว่าเราโง่กว่าเขาเสียอีกหากเราสังเกตเห็นคนที่ชี้นิ้วด่าว่ากัน มือที่ชี้นิ้วนี้สอนเราชัดเจนอยู่แล้วว่า นิ้ว ๓ นิ้ว ชี้กลับมาที่ตัวเราเปรียบเหมือน**คำหยาบ คำด่า ที่เราต้องการทำให้เขาเจ็บใจหรือทำให้คนที่อยู่รอบตัวเราไม่สบายใจเป็นทุกข์นั้นความจริงแล้วตัวเราเองนั่นแหละ เป็นทุกข์มากกว่าเขาเป็น ๓ เท่า**

ในหลายๆ กรณี เราอาจจะมีความรู้สึกว่า เรามีเหตุผลสมควรที่จะโกรธเขา อย่างไรก็ตาม **เมื่อเราโกรธ เท่ากับเราแพ้ตัวเองผู้มีปัญญาย่อมไม่โกรธ** ถึงแม้ว่าเขาจะทำอะไรไม่ดีแค่ไหนก็ตามในโลกนี้ไม่มีคำว่า สมควรโกรธ

ละความโกรธด้วยความรักและเมตตา

เมตตาตรงข้ามกับโทสะ และพยาบาทซึ่งเป็นความโกรธ **ความมุ่งร้ายเมตตาเป็นความรักความปรารถนาดีให้มีความสุขเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรักที่เป็นราคะคือความใคร่ดังนั้นหากเราหมั่นอบรมจิตให้เมตตาตั้งขึ้นในจิตใจได้จิตใจก็จะพ้นจากโทสะพยาบาท**

เพื่อให้มีเมตตาเป็นพื้นฐานของจิต เราควรพิจารณาว่า

ตัวเรารักสุข เกลียดทุกข์ฉันใด

คนอื่น สัตว์อื่นก็รักสุข เกลียดทุกข์ฉันนั้น

ผู้ที่จะแผ่เมตตาได้ จะต้องทำใจตัวเองให้มีเมตตาก่อนคือทำจิตใจตัวเองให้อ่อนโยน สงบเย็นแล้วจึงแผ่เมตตาแก่ผู้อื่นเพราะการจะแผ่สิ่งใดออกมาได้จิตใจจะต้องมีคุณสมบัตินั้น

อย่างแท้จริง

การเจริญเมตตาภาวนา

เราต้องทำความเข้าใจก่อนว่า **ธรรมชาติของจิตเป็นประภัสสรบริสุทธิ์ผ่องใส โดยธรรมชาติ ความเบิกบานใจ สุขใจนั้นมีอยู่เป็นอยู่แต่ดั้งเดิม แต่ทุกวันนี้ ที่พวกเราไม่สบายใจ ทุกข์ใจเพราะมีอารมณ์ กิเลสเครื่องเศร้าหมองครอบงำจิต**

เราสามารถเจริญสติน้อมเข้าไปสัมผัสกับความเบิกบานใจสุขใจที่มีอยู่ได้ หน้าที่ของเราคือ ต้องสร้างกำลังใจ เจริญสติ สมาธิ ปัญญา รู้จักกุศโลบายที่จะน้อมเข้าไปสู่ธรรมชาติของจิตประภัสสร โดยมีวิธีปฏิบัติในการเจริญเมตตาภาวนา ดังนี้

วิธีปฏิบัติ

วิธีที่ ๑ น้อมเข้ามาที่ลมหายใจ

ข้าศึกต่อความสุข คือ ความคิดผิด ความคิดไม่ดีของตนเองไม่ใช่การที่เขากระทำดีหรือไม่ดีต่อเรา **ไม่ว่าเขาจะไม่ดีขนาดไหน ถ้าใจเราดีแล้ว ไม่มีปัญหาอะไรเลยศัตรูร้ายกาจที่แท้จริงคือใจไม่ดี ความคิดไม่ดีของตนนั่นเอง**

ผู้เจริญเมตตาภาวนา ควรระวังรักษาใจระวังความคิดผิดให้มากที่สุด อะไรไม่ดี อย่าคิดเลยสุขภาพไม่ดี อากาศไม่ดี รัฐบาลไม่ดี ถึงแม้ใครทำอะไรผิดจริงๆ ผิดมากขนาดไหนก็ไม่ต้องคิดว่า “ใคร” หรือ “อะไร” ไม่ดี เริ่มต้นปรับท่านั่งให้สบายๆ หยุดคิด ทำใจสบายๆ หายใจสบายๆ บางครั้งจิตใจไม่เบิกบาน มีความรู้สึกไม่ดีเศร้าๆ ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ทำความรู้สึกคล้ายกับว่า หนีจากความรู้สึกไม่ดี ไม่สบายใจทุกข์ใจ น้อมเข้าไปอยู่กับลมหายใจ เอาลมหายใจเป็นที่พึ่งที่ระลึก ตั้งสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจปรับลมหายใจสบายๆ หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบายน้อมเข้าไปอยู่กับลมหายใจ ละลายความรู้สึกเข้าไปในลมหายใจจนรู้สึกกลมกลืน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลมหายใจ**มีความรู้สึกตัวทั่วถึง ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก**

พร้อมกับระลึกถึงปีติสุข

ทุกครั้งที่ หายใจเข้า หายใจออก

จิตใจของเราจะเบิกบาน สงบสบายใจ มีปีติสุข

เท่ากับว่า หายใจเข้า หายใจออกคือ สุขใจ สบายใจ

หายใจเข้าสบายๆ มีปีติสุข สบายใจ สุขใจ

หายใจออกสบายๆ มีปีติสุข สบายใจ สุขใจ

หายใจเข้าสบายๆ มีปีติสุข สบายใจ สุขใจ

หายใจออกสบายๆ มีปีติสุข สบายใจ สุขใจ

วิธีที่ ๒ ดึงปีติสุขในใจออกมา

เริมต้น ปรับท่านั่งสบายๆ

หยุดคิด ทำใจสงบ ปรับลมหายใจสบายๆ

น้อมเข้าไป **ตั้งสติกลางกระดูดสันหลัง ระดับหัวใจ**

สมมติว่าศูนย์กลางของจิตใจ อยู่ที่นั่น

เป็นจิตประภัสสร บริสุทธิ์ ผ่องใสโดยธรรมชาติ

ความเบิกบานใจ ปีติสุข อยู่ที่นั่น

ทำความรู้สึกว่าจุดนั้นเป็นจุดร้อนๆ

ความรู้สึกร้อนๆ และปีติสุข

ลักษณะเหมือนไอน้ำ ระเหยออกมาจากที่นั่น

หายใจเข้า ดึงเอาปีติสุขออกมา

คล้ายกับว่า ใช้นิ้วค่อยๆ ดึงออกมาเรื่อยๆ

หายใจออก ตั้งสติอยู่ข้างใน

ความรู้สึกที่ดี ดันออกมาข้างหน้าต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ

อุปมาเหมือนกับว่ามีหมอนใบหนึ่งมีรูเล็กๆ อยู่ตรงกลาง

เราเอานิ้วจับอยู่ที่ปุยนุ่นแล้วค่อยๆ ดึงออกมาเรื่อยๆ

สมมติให้กลางกระดูกสันหลัง เป็นจุดศูนย์กลางของจิตประภัสสร

เป็นจุดสัมผัสกับพุทธภาวะ คือภาวะแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เป็นพระมหากรุณาธิคุณของพระพุทธเจ้า

และอริยสาวกทั้งหลาย เป็นเมตตา กรุณา ปิติสุข

ที่มีอยู่ในจักรวาล ไหลออกมาผ่านจุดศูนย์กลางจิตของเรา

อุปมาเหมือนท่อที่มีสายน้ำไหลแยกออกมาจากทางน้ำใหญ่

เมื่อเราฝึกจนชำนาญแล้ว จะรู้สึกว่าการหายใจคือปิติสุข

ความรู้สึกไม่สบายใจ ทุกข์ใจ สัมผัสกับเราแต่เพียงส่วนหน้า

เราน้อมเข้าไป ตั้งสติอยู่ที่จุดกลางกระดูกสันหลัง

เมื่อความรู้สึกที่ดี ปีติสุข ไหลออกมาแล้ว

ความรู้สึกที่ไม่ดี ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ ในใจเราจะมีแต่ปีติสุข

เป็นความรู้สึกที่ดี สบายใจ สุขใจ

เมื่อชำนาญแล้ว เราไม่ต้องตั้งใจหรือใช้อุบาย

เมื่อเราหายใจเข้า หายใจออก ตามปกติ

ความรู้สึกที่ดีและปีติสุขจะไหลมาเรื่อยๆ

เหมือนลมหายใจและปีติสุขเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

วิธีที่ ๓ ชำระออก ซึ่งความไม่สบายใจ

ทำความเห็นให้ถูกต้องว่า ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจนี้ไม่ใช่เรา

ไม่ใช่ของเรา เมื่อเห็นอะไร ได้ยินอะไร รู้อะไร ที่ไม่ถูกใจ

ไม่ชอบใจ เราจะเกิดความรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ เป็นทุกข์

ก็เป็นเรื่องธรรมดา หรือเมื่อเวลาผ่านไปสักระยะหนึ่ง

ความรู้สึกนั้นเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยใหม่ๆ

ก็ถือเป็นเรื่องธรรมดา **แต่ถ้าความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายใจติดค้าง**

อยู่ในหัวใจนานๆ ก็จะเป็นความผิดปกติ เป็นกิเลส

มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ทำให้จิตใจเศร้าหมอง

หากเทียบกับแอ๊ปเปิ้ล ความรู้สึกไม่ชอบใจ ทุกข์ใจ

เปรียบเหมือน ขี้ฝุ่น ขี้ดิน ติดบนเปลือกแอ๊ปเปิ้ล

ความรู้สึกไม่ชอบใจ ทุกข์ใจ ที่ติดในหัวใจนานๆ เป็นตำหนิ

เหมือนแอ๊ปเปิ้ลที่เริ่มเน่าแล้ว ต้องรีบจัดการ

ถ้าไม่อย่างนั้นก็จะเน่าหมดทั้งลูก

ผู้เจริญเมตตา ภาวนา ให้มีนิสัยที่รักสะอาดอยู่เป็นประจำ

เมื่อเกิดความรู้สึกไม่ดี ไม่ชอบ ให้หยุดคิด หยุดคิดว่า

อะไรไม่ดี

หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ความรู้สึกไม่ดีก็จะหายไป

ถ้าไม่หาย ตั้งใจมากขึ้นหน่อย

แทนที่จะคิดว่าใคร หรือ อะไรไม่ดี

นึกในใจว่า ดี ๆ ๆ

ตั้งใจ กำหนดลมหายใจยาวๆ

สมมติลมหายใจเป็นมีด ส่วนที่เน่าคือ ความรู้สึกไม่ดี

ไม่สบายใจ เศร้าหมองใจ เอาลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นมีด

ตัดความรู้สึกไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ทิ้งไป

เหมือนตัดส่วนที่เน่าของแอ๊ปเปิ้ล

ตั้งใจ มีสติกำหนดรู้ที่ลมหายใจเข้า หายใจออก

ไม่นานความรู้สึกก็จะเบา สงบ สบายใจ

มีลมหายใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับความสุขใจ สบายใจ

วิธีที่ ๔ ปล่อยวางความโกรธให้เร็วขึ้น

เมื่อเรามีนิสัย ขี้โกรธ ขี้โมโห เห็นอะไร ได้ยินอะไร
กระทบอารมณ์ คงจะห้ามความโกรธไม่ได้
ก็ไม่ต้องห้าม ให้โกรธตามเคยนั่นแหละ
แต่พยายามปล่อยวางให้เร็วขึ้น ไม่ผูกใจเจ็บ ให้อภัย
ให้อโหสิกรรมเร็วขึ้น เช่นเรารู้ว่าปกติโกรธขนาดนี้
จะไม่สบายใจอยู่ ๓ วัน พยายามปล่อยวางภายใน ๒ วัน
จากนั้น ลดให้เหลือ ๑ วัน ครึ่งวัน
๓ ชั่วโมง จนเหลือ ครึ่งชั่วโมง เป็นต้น
การต่อสู้กับอารมณ์โกรธ ให้เอาหัวใจนักกีฬามาสู้
อย่าเอาจริงเอาจังกับเหตุการณ์จนเกินไป
โอปนยิโก น้อมเข้ามาดูใจ ดูอารมณ์
เอาสติปัญญา ต่อสู้กับอารมณ์ตัวเอง
ให้มีความพอใจ ความสุขในการแก้ปัญหาแก้อารมณ์ของตน

เมื่อเราเห็นความก้าวหน้าในการต่อสู้กับอารมณ์แล้ว

ลึกๆ ภายในใจก็จะมีความพอใจ

ในท่ามกลางความโกรธได้เหมือนกัน

พิจารณาธรรมชาติของอารมณ์โกรธ

ตามสติกำลังของตัวเองก่อน เมื่อเข้าใจดีแล้ว

ปล่อยวางความรู้สึกโกรธ ตั้งสติที่ท้อง หายใจออกยาวๆ

สบายๆ หายใจเข้าตามปกติ เน้นที่หายใจออกยาว สบายๆ

ทำเช่นนี้จะช่วยผ่อนคลาย กายเย็น ใจเย็น อารมณ์ สบายๆ

มีความสบายใจ

หายใจออกยาวๆ สบายๆ

ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข

ความโกรธ ไม่ว่ามากหรือน้อย โกรธนาน หรือไม่นาน

ล้วนทำลายความสุข ทำลายสุขภาพ เป็นโทษทั้งต่อตัวเอง

และคนรอบข้าง สำหรับผู้มีสติปัญญาแล้วจะเห็นความโกรธ

เป็นอารมณ์ของผู้ไร้ปัญญา ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ ตัดความโกรธด้วยความมีสติข่มใจไว้

และถอนรากเหง้าของความโกรธด้วยเมตตาภาวนา

พระพุทธองค์ตรัสสรรเสริญการฆ่าความโกรธไว้ว่า

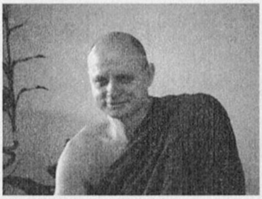
บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข

บุคคลฆ่าความโกรธได้ ย่อมไม่โศกเศร้า

เล่มที่ ๖ คัดมาจากหนังสือ **“ความจริง เกี่ยวกับความรักความโกรธ และความเมตตา”** ของหนังสือรวมเล่มของนักเขียนที่ดีๆ และดังๆ มีคุณภาพหลายท่าน แต่ที่มาลงได้คัดมาบางเรื่องในแต่ละเรื่องเกี่ยวกับเรื่องความรัก ความโกรธ และความเมตตา จึงให้อารมณ์และความรู้หลากหลาย หวังว่าท่านคงชอบและได้ความรู้สาระธรรมเป็นประโยชน์เพื่อนำมาใช้ปฏิบัติกับตนและผู้อื่นได้บ้างไม่มากก็น้อย

รักแบบพุทธ

เขียนโดย ชยสาโร ภิกขุ



เมตตาคือความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ความรักที่ทำให้คนตกนรก คือ ความรักที่มีเงื่อนไขมาก ความรักที่มีเงื่อนไขมากที่สุด ก็คือ ฉันรักเธอเฉพาะในช่วงที่เธอทำตามใจฉัน ถ้าเธอให้ความสุขแก่ฉันได้ ฉันจะรักเธอ เธอให้ความสุขแก่ฉันไม่ได้เมื่อไหร่ ฉันก็จะไม่รัก ก็กลายเป็นธุรกิจอย่างหนึ่ง ฉันรักเธอ แต่ถ้าเธอเบื่อฉันเมื่อไหร่ ฉันก็ไม่รัก **คือไม่ได้เป็นมิตร ไม่ได้มีความจริงใจต่อกันเอาอารมณ์ เอากามเป็นที่ตั้ง** การอยู่ในเพศฆราวาส เรื่องกามก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแต่เป็นส่วนที่ควรควบคุมและไม่ควรจะหวังอะไรมากเกินไปจากความรักพูดถึงการรักษาศีลข้อสาม จะสังเกตว่า ผู้ชายผิดศีลข้อสามก็ถือว่า เป็นธรรมชาติของผู้ชาย อ้างร่างกายอ้างความต้องการของร่างกายผู้หญิงผิดศีลข้อสาม ก็จะอ้างความรัก ช่วยตัวเองไม่ได้ รักเขาเหลือเกิน...

การจะอยู่ในโลก แต่งงานแล้ว จะไม่เกิดความรู้สึกว่าชอบ หรือรักคนอื่นก็คงเป็นไปได้ยาก...**แต่ที่สำคัญอยู่ที่การควบคุมกาย วาจา เมื่อเกิดความรู้สึกต่อคนอื่น ทำอย่างไร ถ้ายินดี**

ในความรู้สึกนั้น แล้วมีการกระทำอันใด ไม่ว่าด้วยกาย ด้วยวาจา มันก็ผิดแล้ว และเราถือว่า เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ถือว่ากามารมณ์เป็นไฟ เผาลนจิตใจของคน ทำให้คนทำบาปกรรมได้สารพัด เราระมัดระวัง ไม่ทำสิ่งใดที่จะทำให้คนที่เรารักต้องทุกข์ต้องเดือดร้อน ไม่ทำสิ่งใดลับหลังคนที่เรารัก เพียงเพราะว่าอยากได้รสชาติแห่งกาม มันไม่คุ้มค่าเราต้องพยายามดูจิตใจของตนเอง แล้วมาแก้ที่จิตใจตัวเอง อย่าไปแก้ที่อื่น

"...เราจะรัก ก็รักได้ แต่ควรจะเตือนตัวเองเสมอว่าเราอยู่ด้วยกันก็เป็นเรื่องชั่วคราว จะเป็นชั่วคราวสั้นๆ เป็นเดือนเป็นปี หรือ จะเป็น ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๕๐ ปี อย่างไรก็ตาม มันก็เป็นเรื่องชั่วคราว ถ้าเราระลึกอยู่ในความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนของการอยู่ด้วยกัน เราน่าจะปล่อยวางได้ง่ายขึ้น ให้อภัยได้ง่ายขึ้น ไม่ทะเลาะเบาะแว้งเรื่องเล็กเรื่องน้อย เพราะเราอยู่ด้วยดันอย่างชั่วคราว

ถ้าเราเป็นเทวบุตร เทวธิดา อยู่บนสวรรค์อยู่ด้วยกันล้านๆ ปี ทะเลาะเบาะแว้ง เรื่องเล็กเรื่องน้อย คงไม่เป็นไร คงมีเวลาแก้ไข แต่มนุษย์ไม่มีเวลามากขนาดนั้น

การระลึกถึงความจริงก็มีผลต่อความรัก ทำให้เป็นความรักที่ฉลาดขึ้นประกอบด้วยปัญญา การรู้เท่าทันชีวิตในโลกตามความเป็นจริงมากขึ้น เป็นสิ่งที่ดี เรามีความตาย เรามีความพรากจากกันแน่นอน ระลึกอยู่เสมอ ชีวิตไม่แน่นอน

จริงๆ วันใดวันหนึ่ง เราต้องพลัดพรากจากกัน ถ้าไม่คิดบ่อยๆ ไม่ซ้อมบ่อยๆ พอเราพลัดพรากจากคนที่เรารักจริงๆ เราก็ทำใจไม่ได้เหมือนกันฟังเทศน์ ฟังธรรม กี่ร้อยกัณฑ์ กี่พันกัณฑ์ ก็ไม่เกิดประโยชน์ทางจิตใจเราบางคนครวญครางว่าไม่เคยคาดคิดว่าเขาจะเป็นอย่างนี้...ทำไมจึงไม่คาดคิดควรจะคิดทุกวัน...”

“...พระพุทธองค์ให้เราสังเกตว่าความรักสามัญมีโทษบางอย่าง ความรักสามัญมีโทษอย่างไร พอเรารักใครแล้ว ใครที่เป็นศัตรูกับคนที่เรารักก็กลายเป็นศัตรูของเราไปด้วย ยากที่จะหวังดีต่อคนเหล่านี้ หรือคนอื่นที่รักศัตรูของคนรักของเรา เราก็ไม่ค่อยชอบ มันมีการแบ่งแยกเกิดขึ้น”

“...ขอให้เราเรียนรู้เรื่องความรัก รักอย่างไรเศร้าหมอง รักอย่างไรผ่องใสรักอย่างไรทำให้เราอ่อนแอรักอย่างไรทำให้เราเข้มแข็งรักอย่างไรทำให้มีความสุขชั่วแวบเท่านั้น **ความรักอย่างไรทำให้มีความสุขระยะยาว และสามารถให้ความสุขแก่คนอื่น ทำอย่างไร เราจะได้ขัดเกลาพัฒนาความสุขความรักของเราให้มีลักษณะของเมตตามากขึ้นๆ ทุกวัน นี่คือข้อ**วัตรปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเรา”

เมตตา อภัย สันติ

เขียนโดย ปิยโสภณ

พวกเราชาวพุทธต้องภูมิใจ และต้องช่วยกันสร้างเมล็ดพันธุ์แห่งเมตตาอภัย สันติ ให้เกิดขึ้นในใจและแผ่ขยายให้โลกได้ลิ้มรส

เมล็ดพันธุ์แห่งเมตตา อภัย สันติ นี้เป็นของสากล คือความคิดที่เป็นบวก คือความคิดชอบ พูดชอบ กระทั่งกลายเป็นพลังบวก พลังบวกคือพลังปรมาณูแห่งสันติที่ทุกคนต้องสร้างจากภายในจิตแต่ละดวง ชี้ไปที่จิตดวงอื่นไม่ได้ เมื่อทุกคนทำพร้อมกัน พลังบวกก็จะแผ่ความร่มเย็นคุ้มครองโลกได้อย่างเร็วพลัน

พวกเราต้องช่วยกันเพาะเมล็ดพันธุ์ ลงในหุ้นส่วนทุกหมู่เหล่า กระทั่งโลกทั้งโลกมีหุ้นส่วนแห่ง**เมตตา อภัย สันติ** ร่วมกัน

โลกร้อนระอุ เปลวเพลิงราคะ โทสะ โมหะ โกรธ เกลียด เคียดแค้นกำลังโหมกระหน่ำซ้ำเติมโลกยิ่งกว่าภัยจากคลื่นยักษ์สึนามิ มนุษย์กำลังพร่ำเรียกหา**เมตตา อภัย สันติ** คำสอน

ทางพระศาสนากำลังถูกยกขึ้นสู่สังคมโลก เหมือนหาน้ำมาดับไฟที่กำลังลุกไหม้

เพราะคนขาดเมตตา ขาดการให้อภัย จึงทำให้โลกขาดสันติสุข พระพุทธศาสนาพร่ำสอนเรื่องนี้มานานกว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้ว จึงถือว่า เป็นโอกาสสำคัญของชาวพุทธที่จะหันมาช่วยกันกอบกู้โลกคราววิกฤต

พระพุทธศาสนากำลังกลายเป็นศาสนาที่โลกหวังพึ่งเพราะคำสอนทุกบรรทัดล้วนแล้วแต่สอนให้คนยุติการเบียดเบียน เบียน **มิใช่ยุติการเบียดเบียนคนอื่นเท่านั้น แม้การเบียดเบียนตนเองก็ต้องยุติด้วย**

พระพุทธองค์ทรงสอนให้มองศัตรูภายใน คืออำนาจแห่งราคะ โทสะโมหะ คือศัตรูตัวฉกาจที่สุด และซ่อนตัวอยู่ในใจเราเอง

การมองคนอื่นเป็นศัตรู คือการสร้างความเดือดร้อนทั้งเราและเขาเพราะผู้ถูกกล่าวก็จะกล่าวหาเราตอบ ผู้ถูกทำร้ายก็จะ**หาทางแก้แค้นตอบโต้แต่ถ้ามองเห็นศัตรูภายในตัวเราได้ ทุกอย่างก็จบ ไม่ต้องไปกล่าวหาใครให้เกิดศึกสงคราม**

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสสอนตรงกันข้าม คือทรงสอนให้คนเราเสียสละ ความสุขของเราอยู่ที่ทำให้คนอื่นมีความสุขมากกว่าตน การคิดเช่นนี้ เรียกว่าคิดบวก มนุษย์เราต้อง

จับผิดตัวเราเอง ส่วนคนอื่นให้จับถูก มองค้นหาผิดให้มองเข้าหาตน แต่ถ้าจะมองไปที่คนอื่น ต้องค้นหาถูกของเขาให้พบ

ด้วยเหตุนี้ **คำสอนของพระพุทธองค์ จึงเป็นแสงสว่างของโลก เพราะเป็นคำสอนที่เน้นให้คนมองบวก มองดี ยุติการมองร้ายซึ่งกันและกัน** พระพุทธศาสนา จึงเป็นคำสอนที่โลกหวังพึ่ง เป็นคำสอนที่จะสามารถยุติการเข่นฆ่าพยาบาทเบียดเบียนกันได้จริง

พระพุทธองค์ทรงผลิตธรรมาวุธไว้ช่วยโลกนานแล้ว วันนี้ เมตตา อภัย สันติ จะเกิดขึ้นไม่ได้ หากโลกไม่สามารถทดแทนศาสตราวุธด้วยธรรมาวุธ ไม่ทดแทนมิจฉาทิฏฐิด้วยสัมมาทิฏฐิ **ไม่เปลี่ยนพลังลบให้เป็นพลังบวก**

พระพุทธองค์ ไม่ได้สอนให้ศาสนิกชนทำชั่วเพื่อบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่ได้สอนเรื่องอ้อนวอนบวงสรวงส่งส่วยบูชายัญประหัตประหารชีวิตกัน เพื่อประจบสอพลอขอพรต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หากแต่สอนว่า ใครทำชั่ว ผู้นั้นจะต้องได้รับผลชั่วนั้นด้วยตัวเขาเอง ใครทำดี พูดดี คิดดี ผลความดีที่ทำก็จะเผล็ดผลต่อเขาเองเช่นกัน ไม่มีใครจะลงมาไถ่บาปกรรมนั้นจากเขาได้ ไม่มีอำนาจดลบันดาลอื่นใดที่จะกลับดำเป็นขาวได้ แต่ที่ทำมนุษย์ล้วนแอบอ้างสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งสิ้น

เมื่อมองไปรอบด้านแล้ว ก็เห็นชัดว่า คำสอนในพระพุทธศาสนาที่สอนเรื่องเมตตา อภัย สันติ นี่เอง คือทางรอดของโลก ปราศจากเมตตาต่อกันให้อภัยกัน โลกจะร่มเย็นได้อย่างไร

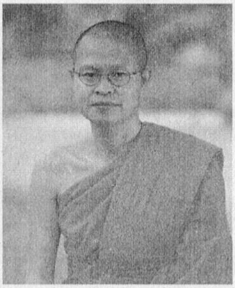
ประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ยืนยันหลักการทั้ง ๓ นี้ได้เป็นอย่างดี เพราะไม่มีการเข่นฆ่ากันในนามศาสนา ไม่มีศึกสงครามในนามองค์กรชาวพุทธยอมแพ้เพื่อให้เรื่องสงบ ไม่มีการเบียดเบียนใดที่เกิดขึ้นในนามของพระพุทธเจ้า ไม่มีการทำศึกสงครามใดๆ ในนามสิ่งศักดิ์สิทธิ์

ถ้าจะทำศึกสงคราม **พระพุทธเจ้าให้ต่อสู้กับตนเอง ให้มองเข้ามาข้างใน หาข้อบกพร่องของตนเอง จับผิดตนเองให้ได้** แล้วแก้ไขตัวเองให้เรียบร้อยแต่ถ้าจะมองออกข้างนอก **หรือมองไปที่คนอื่น ให้มองเป็นเมตตา มองแล้วให้อภัยกัน ให้เกิดสันติสุข หาทาง “จับถูก” แทนการ “จับผิด”**

เมื่อใดมองออก พร้อมจิตที่ขาดเมตตา อภัย และสันติ เมื่อนั้นเราจะพบแต่ความผิดของคนอื่น ศึกสงครามและศัตรูยืนรอเราอยู่รอบด้าน เปลวเพลิงโทสะพยาบาทเบียดเบียนก็จะลุกโชนขึ้นไม่มีสิ้นสุด ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนา จึงเป็นเส้นทางสายไหมของโลกยุคใหม่ เส้นทางสายที่ไร้การเข่นฆ่าเบียดเบียน **สายพอดีพอเพียง สายที่มองบวก จับถูก เมตตา อภัย สันติ ทางสายนี้ มิใช่รักษามวลมนุษย์ให้รอดเท่านั้น หากแต่สามารถรักษาโลกกลมๆ ใบนี้ให้ปลอดภัยได้โดยไม่ต้องสงสัย**

เมตตาที่สากล
คือรักคนได้ทั้งโลก

เขียนโดย ว.วชิรเมธี



เรื่องราวของหลวงพ่อลี ธัมมะธะโร ทำให้เราได้เห็นอานุภาพของเมตตาและเรื่องราวของพระเทวทัต ทำให้เราได้เรียนรู้เพิ่มขึ้นว่า เมตตาที่แท้นั้นต้องอยู่เหนือการแบ่งแยก นั่นคือ เราต้องแผ่เมตตาให้กับคนที่ไม่รักเราและเราไม่รัก (ศัตรู-คู่แข่ง) กับคนที่เรารัก (พ่อแม่ พี่น้อง คนรัก) ได้อย่างเท่าเทียมกัน

หากเราสามารถทำให้การแผ่เมตตาของเรามีความเป็นกลางได้เสมือนหนึ่งสายฝนที่คงความชุ่มเย็นเสมอกัน ไม่ว่าจะตกใส่คนจน คนรวย คนดี หรือคนชั่ว และเสมือนแสงจันทร์ที่สาดโลมผืนโลก โดยไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชังแล้วไซร้ เมื่อนั้นแหละการแผ่เมตตาของเราจึงเป็นการแผ่เมตตาในความหมายที่แท้

การแผ่เมตตาในระดับนี้เท่านั้นที่จะส่งผลเป็นความสงบร่มเย็นขึ้นมาในชีวิตและเราจะสัมผัสได้ว่า หากเราแผ่เมตตาจากหัวใจอันบริสุทธิ์ต่อเพื่อนมนุษย์ อย่างแท้จริงแล้ว ผิว

พรรณของเราก็ผ่องใส ใบหน้าก็ผุดผาดความรู้สึกก็โปร่งโล่ง เบา เป็นอิสระ และสงบเย็น จิตเป็นสมาธิ มีความฉับไวต่อการรับรู้ และมีความแหลมคมต่อการขบคิดเป็นพิเศษ **ไปที่ไหนหรืออยู่ที่ใดก็ตาม เราจะสัมผัสได้ถึงไมตรีจิตที่แผ่กระจายโอบล้อมอยู่รอบตัวเรา ความรู้สึกอบอุ่นเป็นมิตรไมตรีจากสรรพสิ่งรอบข้างเช่นนี้จะเป็นภาวะที่คนมีเมตตาได้รับเป็นกำไรตอบแทนชนิดทันตาเห็นเสมอ แต่เมื่อใดก็ตามที่การแผ่เมตตาของเรายังเป็นการแผ่เมตตาที่มี “เงื่อนไข” ผลทั้งหลายเช่นที่กล่าวมานี้จะหายไป และการแผ่เมตตาจะกลายเป็นเพียงพิธีกรรมที่ว่างเปล่า** เมตตาที่มีเงื่อนไขเป็นอย่างไร ลองอ่านนิทานเซนต่อไปนี้ดู

เถ้าแก่คนหนึ่งไปทำบุญที่วัด ครั้นทำบุญเสร็จแล้วหลวงจีนก็แนะนำให้แผ่เมตตาให้กว้างขวางออกไปให้มากที่สุด ไม่มียกเว้น ไม่มีประมาณ จนกระทั่งแผ่ไปทั่วมนุษย์และสรรพสัตว์ทั่วสากลจักรวาล เถ้าแก่หลับตาพริ้ม แผ่เมตตาพึมพำอยู่สักพักก็หยุดหันมาถามหลวงจีนว่า

“หลวงพ่อขอรับ ขอยกเว้นคนหนึ่งได้ไหมครับ”

“ไม่ได้หรอกโยม การแผ่เมตตาที่แท้จะต้องไม่มียกเว้น ทั้งคนรัก คนชังต้องแผ่เมตตาให้เขาอย่างเท่าเทียมกัน”

“แต่รายนี้ผมของจริงๆ ผมแผ่เมตตาให้มันไม่ได้หรอกครับ”

"ทำไมละ"

"มันเป็นชู้กับเมียผมเองครับ"

หลวงจีนยิ้มอย่างเข้าใจโลก พลางรำพึง

"อันนี้ก็สุดแท้แต่โยม"

เมตตาที่ยังมีเงื่อนไข ยังไปไม่พ้นอคติเช่นนี้ เป็นเมตตาที่ไม่แท้ ถึงแผ่ได้วันละสิบครั้งก็มีพลังน้อย มีอานิสงส์เบาบาง เมตตาที่แท้จะต้องเป็นเมตตาที่แผ่ออกมาจากหัวใจที่บริสุทธิ์และไม่มีเงื่อนไข แผ่ให้กับคนที่เรารักและคนที่เราเกลียดได้อย่างเสมอภาคกัน ทั้งไม่ต้องการผลอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการตอบแทน ถ้าเราแผ่เมตตาด้วยใจบริสุทธิ์อย่างนี้ได้ เราจะสังเกตเห็นด้วยตนเองทีเดียวว่าจิตใจจะเบาสบาย เป็นสุข และจะรู้สึกได้ถึงความภูมิใจสูงชนิดเห็นผลทันตา

ประสบการณ์จากต่างแดนของพระชยสาโร (ฌอน ชิเวอร์ตัน) อดีตเจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี เป็นอีกตัวอย่างหนึ่งของการอรรถาธิบายให้ทราบถึงความหมายของเมตตาที่แท้ได้เป็นอย่างดี

อาจารย์ชยสาโรเคยเล่าว่า ก่อนที่จะมาปักหลักใช้ชีวิตเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนาอยู่ที่ประเทศไทย ภายใต้

การอบรมบ่มนิสัยของหลวงพ่อชาสุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพงนั้น ช่วงหนึ่งของชีวิตหลังสำเร็จการศึกษา ท่านใช้ชีวิตเร่ร่อนไปทั่วโลกเพื่อเสาะแสวงหาคำตอบทางจิตวิญญาณให้กับตนเองแล้ววันหนึ่งท่านก็พารูปร่างสังขารอันแสนมอซอ ไม่ต่างอะไรกับลูกนกตกน้ำไปเดินหันรีหันขวางอยู่ท่ามกลางฝูงชนในนครหลวงของประเทศอิหร่านและที่แห่งนี้เอง

"...ในขณะที่กำลังเดินไปโดยพยายามไม่มองร้านอาหารข้างทางที่ดึงดูดตาเหลือเกิน ไม่ดมกลิ่นหอมที่โชยออกมา เราได้สวนทางกับผู้หญิงคนหนึ่งเขาเห็นเราแล้วก็หยุดชะงัก จ้องมองเราอย่างตะลึงสักพักหนึ่ง แล้วเดินตรงมาหาหน้าบูดบึ้ง แล้วสั่งให้ตามเขาไปโดยใช้ภาษามือ เราเป็นนักแสวงหาเลยยอมตามไป เดินไปสักสิบนาทีก็ถึงตึกแถว ขึ้นลิฟต์ไปถึงชั้นที่สี่ สันนิษฐานว่าคงเป็นบ้านเขา แต่เขาไม่พูดไม่จาอะไรเลย ยิ้มก็ไม่ยิ้ม หน้าถมึงทึงตลอด

"พอเปิดประตูเข้าไป ปรากฏว่าเป็นบ้านของผู้หญิงคนนี้จริงๆ เขาพาไปที่ห้องครัวแล้วชี้ไปที่เก้าอี้ ให้นั่ง นั่งแล้วเขาเอาอาหารมาให้กินหลายๆ อย่าง

"อาตมารู้สึกเหมือนขึ้นสวรรค์ ทำให้รู้ว่าอาหารที่อร่อยที่สุดในโลกคืออาหารที่กินในขณะที่ท้องกำลังร้องจ๊อกๆ ด้วยความหิว เขาเรียกลูกชายมาสั่งอะไรก็ไม่รู้ เพราะฟังไม่รู้เรื่อง แต่สังเกตว่าลูกคงจะอายุไล่เลี่ยกับเรา สักพักลูกชายก็กลับมาด้วย

เสื้อผ้าชุดหนึ่ง พอเห็นว่าเราอิ่มหนำสำราญแล้วก็ชี้ไปที่ห้องน้ำ สั่งให้อาบน้ำเปลี่ยนผ้าชุดใหม่ (ของเก่าน่ากลัวเอาไปเผา) เขาไม่ยิ้มไม่แย้มไม่พูดจาอะไรเลย มีแต่สั่งอย่างเดียว

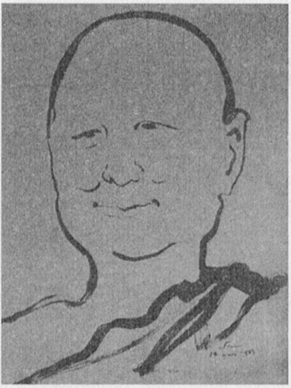
"ขณะที่อาบน้ำอยู่ก็คิดสันนิษฐานว่า แม่คนนี้อาจเห็นอาตมาแล้ววาดภาพนึกถึงลูกชายเขาเองว่า ถ้าลูกเราเดินทางไปต่างประเทศแล้วตกทุกข์ได้ยากอย่างนี้ อยู่ในสภาพน่าสมเพชอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างไร เลยคิดแต่งตั้งเขาเป็นแม่กิตติศักดิ์ประจำเมืองอิหร่าน ยืนยิ้มหน้าบานอยู่ในห้องน้ำคนเดียว

"เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้ว เขาก็ไปส่งเราตรงจุดที่ได้เจอกัน แล้วเดินลุยเข้าไปในกระแสชาวเมืองที่กำลังเดินไปทำงาน อาตมายืนมองผู้หญิงอิหร่านคนนั้นถูกหมู่ชนกลืนหายไป รู้อย่างแม่นยำว่า ชาตินี้คงไม่มีวันลืมเขาได้ อาตมาประทับใจและซาบซึ้งมาก น้ำตาทำท่าจะไหลคลอ เขาให้เราทั้งๆ ที่ไม่รู้จักกันเลย ตัวสูงๆ ผอมๆ เหมือนไม้เสียบผีจากป่าช้าไหนก็ไม่รู้ เสื้อผ้าก็เหม็นสกปรกผมก็ยาวรุงรัง แต่เขากลับไม่รังเกียจเลย มิหนำซ้ำยังพาเราไปที่บ้านและดูแลเราเหมือนเป็นลูกของเขาเอง โดยไม่หวังอะไรตอบแทนจากเราเลยแม้แต่การขอบคุณ

"เวลาผ่านมายี่สิบกว่าปีแล้ว อาตมาจึงอยากประกาศคุณของพระโพธิสัตว์หน้าบูดคนนี้ให้ทุกคนได้ทราบว่า ในเมืองใหญ่ๆ ก็ยังมีคนดี และอาจมีมากกว่าที่เราคิด"

เมตตาภาวนา

เขียนโดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



เมื่อเจริญเมตตาภาวนาบ่อยๆ จะมีอานิสงส์ช่วยระงับความโกรธได้ ให้เจริญเมตตาให้กับตัวเองก่อนโดยอาศัยสติ สมาธิและปัญญา ให้พยายามรักษาใจให้สงบนิ่ง กำหนดรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า พักหนึ่ง

การแผ่เมตตาให้กับตัวเอง

อะหังสุขิโตโหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข

ยกขึ้นมาพิจารณาทุกครั้งที่รู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า

ความสุขอยู่ที่ไหน ความสุขไม่ใช่อยู่ที่อารมณ์โกรธ หรือเมื่อเราได้โกรธคนอื่น เราโกรธเขา เขาก็เป็นทุกข์เหมือนเรา หรือทุกข์มากกว่าเรานั่นแหละ เขาก็กำลังแก่ กำลังเจ็บไข้ ป่วย กำลังจะตาย เหมือนเรานั่นแหละ

เขาก็กำลังประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เหมือนกับเรา เพราะ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปในที่สุดไม่แน่นอนไม่คงอยู่ได้

ความสุขอยู่ที่การปล่อยวางสิ่งภายนอก และสัญญาอารมณ์ต่างๆ ระลึกรู้ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ถอนจิตถอนอุปาทานจากอารมณ์โกรธ น้อมเข้ามาๆ ให้จิตพักอาศัยอยู่ที่ลมหายใจ

เอาลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร

หายใจออกยาวๆ สบายๆ หายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ หน่อย

หายใจออกยาวๆ สบายๆ หายใจเข้า สบายๆ ภาวนาว่า

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข หายใจเข้า

หายใจออก สบายๆ แล้วพิจารณาต่อว่า

นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไร้ทุกข์

ความชั่วร้ายของเขา เป็นของเขา ไม่ใช่ของเรา เราไม่ต้องไปคิด ไปเกาะติดยึดมั่นถือมั่น แบกเอาไว้

ความชั่วของใครก็เป็นของร้อนเป็นทุกข์ทั้งนั้น เราไปยึดติดเมื่อไรก็เดือดร้อน เป็นทุกข์เมื่อนั้น

ถึงแม้ว่า เขาผิดจริงก็ตาม ผู้มีปัญญา ผู้หวังความสุข ไม่เอามาคิดเป็นอารมณ์ ให้ระวังๆ แล้วพิจารณาต่อว่า

อะเวโรโหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีเวร

ตรวจตราดูความรู้สึกภายในใจตัวเอง หรือสังเกตดูความนึกคิดของเราว่ามีเวรหรือไม่

จองเวรเขา ก็เหมือนจองเวรตัวเอง ทำให้จิตเศร้าหมอง

“เวรไม่ระงับด้วยการจองเวร เวรระงับด้วยการไม่จองเวร”

ถ้าเราต้องการความสุข เราต้องเป็นผู้ไม่มีเวร ให้ระงับความรู้สึก นึกคิดจองเวรใครๆ ออกไปจากภายในใจของเรา ให้อภัย อโหสิกรรมแก่ทุกคน

ทุกครั้งที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ชำระความรู้สึก ความนึกคิดจองเวรให้หมดไปๆ

เอาลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร หายใจออก หายใจเข้าสบายๆ แล้วพิจารณาต่อ

อัพยาปัชโฌโหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน

ตรวจตราภายในใจดูว่า มีความรู้สึกนึกคิดเบียดเบียนใครหรือไม่ถ้าเขาคิดอย่างนี้กับเรา พูดอย่างนี้กับเรา ทำอย่างนี้กับเรา เราจะรู้สึกอย่างไรถ้าเราไม่สบายใจ เราก็ไม่น่าคิดกับเขาอย่างนั้น รักษาใจ ไม่ให้หวั่นไหวต่ออารมณ์พอใจและไม่พอใจที่มากระทบ

จงสร้างเกาะไว้เป็นที่พึ่งด้วย สติ สัมปชัญญะ ปัญญา สมาธิ หิริโอตตัปปะและขันติ คือความอดทน รวมกันไว้ที่ลมหายใจออก ลมหายใจเข้า ไม่ให้เกิดทุกข์ ไม่ให้มีทุกข์ ไม่ให้เบียดเบียนใคร ทุกลมหายใจออก ลมหายใจเข้า

สุขีอัตตานัง ปะริหะรามิ จงรักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

ให้ระลึกถึงปีติสุขทุกลมหายใจออก ลมหายใจเข้าเรื่อยๆ ๆ ๆ

รู้เฉพาะปีติสุข หายใจออก รู้เฉพาะปีติสุข หายใจเข้า

ให้หัวใจของเรานี้เต็มไปด้วยปีติสุข แล้วแผ่ความสุขออกไปๆ ๆ ๆ

การแผ่เมตตานี้ ต้องแผ่เมตตาให้แก่ตัวเองก่อนจนให้เกิดความสุขใจ

การจะให้เกิความสุขใจนั้นต้องอาศัย สมาธิ และปัญญาสนับสนุนกันด้วยอำนาจสมาธิ จิตสามารถยังปีติสุขให้

เกิดได้ และต้องใช้ปัญญาเห็นโทษของการคิดผิด คิดเบียดเบียน ฯลฯ ให้ระงับความคิดเหล่านั้นด้วยสติปัญญาจึงจะเกิดเมตตาได้

การแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ถึงความสุข

เมื่อใจเรามีความสุข มีเมตตา มีความรู้สึกรักใคร่ปรารถนาดี มีความรักที่บริสุทธิ์ ให้แผ่ความรัก ความเมตตาที่บริสุทธิ์กระจายออกไปจากหัวใจของเราไปยังสรรพสัตว์

วิธีแผ่เมตตา มี ๒ วิธี คือ

วิธีที่ ๑ อาศัยนิมิต

วิธีที่ ๒ ไม่มีนิมิต

อาศัยนิมิต เมื่อใจเราเต็มไปด้วยความสุขแล้ว ขณะที่ลมหายใจออกลมหายใจเข้า ให้นึกมโนภาพถึงคนที่เราตั้งใจจะแผ่เมตตาไปให้ไว้เฉพาะหน้าหรือไว้ที่หัวใจ นึกมโนภาพ ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส กำลังมีความสุขของเขาและส่งกระแสเมตตาจิตไปทุกลมหายใจออก ลมหายใจเข้า

เริ่มต้นจากคนใกล้ชิดตัวเราที่รักกันอยู่ก่อน เช่น พ่อ แม่ ลูก ภรรยา เพื่อนรัก เพื่อนร่วมงาน เป็นต้น ต่อไปก็คนที่เป็นกลางๆ ไม่รัก ไม่ชังค่อยๆ แผ่ไปๆ ทีละคน ทีละกลุ่ม

ต่อไปก็ถึงคนที่เรากำลังมีปัญหาอยู่กับเขา ตั้งใจ หวังดีต่อเขา ปรารถนาดีต่อเขา ขอให้เขาจงมีความสุขเถิด ขอให้ไม่มีเวรซึ่งกันและกันเถิด ขอให้เราอย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

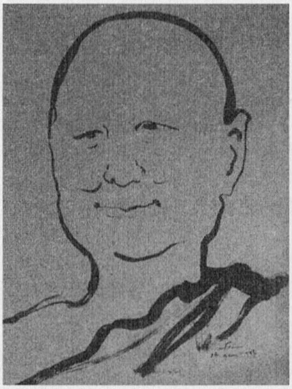
ไม่มีนิมิต เมื่อเราพร้อมแล้ว เรามีปีติและสุข ทุกลมหายใจออก ลมหายใจเข้าแล้ว สัพเพสัตตา สุขิตาโหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ถึงความสุขพยายามทำความรู้สึกที่ดี ความปรารถนาดี ความรักที่บริสุทธิ์ แผ่ออกไป รอบๆ ตัวเรา ทุกลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

พยายามนึกไปกว้างๆ ไกลๆ คลุมไปทั่วโลก ทั่วจักรวาล มีแต่ความสุขทุกลมหายใจออก-เข้า สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ หายใจออกเต็มไปด้วยความสุขหายใจเข้าเต็มไปด้วยความสุข

กามวิตก พยาบาทวิตก หิงสาวิตก เป็นศัตรูต่อการเกิดเมตตาจิตเมื่อใจเรามีเมตตา จิตใจก็จะสงบ มีความสุข ไม่ต้องคิดเรียกร้องความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจ ความรัก จากใครอีกต่อไป พ่อแม่ไม่รักเรา ลูกหลานไม่รักเรา สามีภรรยาไม่รักเรา ปัญหาเหล่านี้ก็หมดไป เพราะหัวใจของเราเต็มไปด้วยความสุขและความรัก เรามีแต่ให้ๆ ๆ ๆ

พยายาม แก้ไขตนเอง

เขียนโดย พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก



เมื่อเราสังเกตดูจิตใจ ความคิดของตนเองแล้ว จะเห็นว่าจิตใจของเราคิดแต่เรื่องของคนอื่นเป็นส่วนใหญ่ ว่าเขาดี เขาไม่ดี น่ารัก น่าชัง ฯลฯ คิดเรื่องคนอื่นมากว่า ๙๐% คิดเรื่องของตนเองน้อยกว่า ๑๐% อยากจะให้คนอื่นละความชั่วที่ไม่ถูกใจเรา อยากจะให้คนอื่นทำความดีเพื่อให้เราถูกใจเรา **อยากจะให้คนอื่นทำจิตใจให้บริสุทธิ์เพื่อจะไม่กระทบเรา แต่จิตของเรากลับปล่อยให้ขุ่นมัว เศร้าหมอง เครียด ฟุ้งซ่าน**

"โทษผู้อื่นเห็นเป็นภูเขา โทษของเรา แลไม่เห็นเท่าเส้นผม

ตดคนอื่นเหม็นเหลือทน ตดของตน ถึงเหม็นไม่เป็นไร"

สนใจ เอาใจใส่ ดูตนเองเพิ่มขึ้น มากขึ้น จนดูตนเอง **๙๐% ดูคนอื่น ๑๐% เราดูคนอื่นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาตัวเอง**

เห็นตัวเองในคนอื่น และ เห็นคนอื่นในตัวเอง

เพราะไม่มากก็น้อย เราก็เหมือนๆ กับคนอื่น

เป็นการเจริญสติ สัมปชัญญะ ทำให้มีเมตตากรุณา

ตำหนิ ติเตียนคนอื่น ดูหมิ่น ดูถูกคนอื่น น้อยลง

ตำหนิติเตียนตนด้วยสติปัญญา แก้ไขพัฒนาตน มากขึ้น

ความคิดที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองนี้ เป็นกุศลกรรม

เมื่อสำรวจตัวเองแล้วพบว่ามีข้อที่คิดว่าน่าจะแก้ไข

ให้ตั้งใจทุกวัน พยายามแก้ไขอยู่อย่างนั้น

ผิดพลาดไปเป็นร้อยเป็นพันครั้งก็ช่างมัน

พยายามคิดตั้งใจจะแก้ไขอยู่อย่างนั้นก็ใช้ได้

สรุปเรื่องด้วยการให้อภัย

เขียนโดย ภิญญู ราชัยบ่อ

คุณเคยพกพาเรื่องโกรธแค้นเอาไว้นมนาน และเก็บค้างคาไว้ในอกเป็นเดือนเป็นปี วางไม่ลง ลืมไม่ได้บ้างหรือไม่ หากคุณเคยเป็นเช่นนี้หรือตอนนี้ก็ยังเป็นอยู่ ลองพิจารณาตัวเองดูให้ดีว่าตัวเองรู้สึกเช่นไร เมื่อต้องแบกความรู้สึกเช่นนี้ไว้กับตัว

การที่เราแบกเก็บเรื่องราวต่างๆ ไว้ในจิตใจ ไม่ว่าจะเป็นช่วงเวลาสั้นๆ หรือยาวนานก็ตาม นั่นด้วยเพราะเราไม่ปล่อยวางเกี่ยวกับเรื่องนั้น หรือจะพูดให้ฟังง่ายๆ ก็คือ เราไม่ยอมสรุปเรื่องดังกล่าวให้จบลงเสียที มิเช่นนั้นมันก็คงไม่อยู่กับเราข้ามคืนข้ามวัน หรือข้ามเดือนข้ามปีมาได้เป็นแน่

แม้นเรื่องราวหรือปัญหาต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นกับเราจะผ่านพ้นไปแล้วก็ตามแต่เรายังคงเก็บอารมณ์ลบจากเหตุการณ์เหล่านั้นเอาไว้ เช่น ความโกรธเกลียดความอิจฉาริษยาความขุ่นมัว อันเนื่องจากความต้องการเอาชนะและอื่นๆ ซึ่งสรุปได้ว่าที่อารมณ์เหล่านี้ยังอยู่ในจิตใจของเราได้ก็เพราะเราไม่ยอมสรุปเรื่องต่างๆ ให้จบลง ๆ **ไม่ยอมให้อภัยกับความผิดพลาดที่เกิดขึ้น เป็นการไม่ให้อภัยคนอื่นหรือแม้แต่ตัวเองก็ตามที**

ขังจิตตัวเองไว้กับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ล่วงเลยไปแล้ว ไม่ต่างอะไรกับการที่นักโทษถูกกักขังจนมิสามารถไปไหนมาไหนหรือทำอะไรได้ตามอิสระ

บางคนโกรธกันนานนับ ๑๐ ปี ด้วยเพียงความเข้าใจผิดกันเท่านั้นต่างคนก็ต่างคิดกันไปคนละอย่าง ไม่เคยหันหน้าเข้าหากันเพื่อช่วยกันสรุปเรื่องให้จบ หรือหันหน้าพูดคุยให้อภัยกันและกัน น่าเสียดายวันคืนที่น่าจะได้มีโอกาสมอบความปรารถนาดีและไมตรีจิตต่อกัน กลับต้องมาหมดเปลืองไปกับอารมณ์ขุ่นมัวการกินแหนงแคลงใจกัน ทั้งๆ ที่เวลาแต่ละคนจะได้ใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันนั้นแสนสั้นนัก

เหตุสำคัญอีกอย่างที่ทำให้คนเราสรุปเรื่องให้จบลงได้ยาก ก็เพราะความลุ่มหลงในตัวเอง คาดหวังไว้ว่าทุกคนต้องพูดดี ทำดีกับตัวเราตลอดเวลาวันไหนไปเจอเขากำลังอารมณ์เสีย เราก็จะรู้สึกยอมไม่ได้ขึ้นมาทันที ทำไมเขาต้องทำกิริยาเช่นนี้กับเรา บางทีไปเจอคนที่พูดจาตรงไปตรงมา กล่าวคำตำหนิติเตียนการกระทำของเรา ก็รู้สึกไม่พอใจ เก็บสะสมไว้เป็นขยะอยู่เต็มหัวใจทั้งๆ ที่เรื่องนี้สามารถเกิดขึ้นได้ทุกวี่ทุกวัน เราเองก็ยังมีวันที่อารมณ์ไม่เป็นปกติ คนอื่นๆ ก็เหมือนกันกับเรานั่นเอง

เมื่อเราเจอเหตุการณ์เช่นนี้ก็ควรมองให้เป็นเรื่องปกติและให้อภัยเสียหรือไม่ต้องไปเพ่งโทษใส่ใจกับอารมณ์ลบของอีกฝ่าย และสรุปเรื่องให้จบ ณ เวลานั้น การฝึกฝนจิตให้

รู้จักสรุปเรื่องให้จบ อภัยให้เป็น จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเราต้องเจอโจทย์นี้กันแทบทุกวัน

อันที่จริงแล้วการที่เราสามารถสรุปเรื่องที่ผ่านไปแล้วให้จบลงได้ โดยไม่เก็บอารมณ์ขุ่นมัวใดๆ เอาไว้กับจิต

มิได้เป็นการกระทำที่ทำให้เราต้องเสียเปรียบใครที่หลายๆ คนคิดเพราะเหตุการณ์เหล่านั้นได้เกิดขึ้นและจบลงไปแล้ว เหมือนกับเปลวไฟที่เราเห็นด้วยตานั้น แท้ที่จริงเกิดจากเปลวไฟเปลวใหม่หลายๆ เปลวลุกไหม้ต่อเนื่องกันทุกวินาทีหรือทุกขณะจิต เปลวไฟที่เราเห็นนั้นเป็นเปลวไฟลูกใหม่เสมอ

ชีวิตของเราก็เช่นกัน เราสามารถเริ่มต้นใหม่ได้ขณะทุกๆ วัน

ซึ่งขึ้นอยู่กับตัวเราว่าจะสามารถทำใจยอมเริ่มต้นหรือไม่เท่านั้น

ทางแก้ไข

จุดบอดของใจ

เขียนโดย อมรา มลิลา

ที่เขาบอก เขาอภัยแล้ว จริงๆ ยังอภัยไม่หมด แต่เพราะกาลเวลาทำให้เลือนไป จากการไม่ได้เจอะเจอ ไม่มีเหตุการณ์เกิดซ้ำให้จดจำ เหมือนเราเขียนข้อความลงไปบนกระดาษแผ่นแรกด้วยปากกาหรือดินสอ สร้างรอยกดลงไปบนกระดาษแผ่นต่อไปก็จริง แต่ถ้าเราไม่เอากระดาษไปส่องกับแสงสว่างแล้วเอาดินสอเขียนทับไปอีก รอยนี้ก็เลือนตามกาลเวลาที่ผ่านไป

เรามีเรื่องใหม่ๆ เกิดขึ้นอีกเยอะแยะ ถ้าบังเอิญไปหยิบกระดาษมาส่องก็เห็นรอยเหมือนกัน แต่จำไม่ได้แล้วว่าเขียนว่าอะไร เรื่องใหม่ๆ ที่ติดพันอยู่ก็สำคัญกว่า เราก็ ช่างหัวมันเถิด นึกว่าจบเรื่อง เราอภัยอโหสิเรียบร้อยแล้ว**แต่ที่จริงยังไม่จบเพราะรอยยังมีอยู่ เรายังไม่ได้จัดการลบรอยอันนั้นทิ้ง**

เมื่อใจนิ่งถึงวาระอันควร สามารถเห็นลงในจิตไร้สำนึกได้ จึงเห็นว่ารอยยังไม่หมด เพราะธรรมชาติของผู้รู้จะเตือน ถ้าเราทำยังไม่เสร็จ ถ้าไม่ถี่ถ้วนก็หลงเชื่อว่า จบแล้ว เข้าใจแล้ว มันไม่ขึ้นมาอีกแล้ว

สิ่งใดที่ยังกลับขึ้นมาทั้งที่เราว่าเราพิจารณาจบแล้ว ให้รู้ไว้ว่า การบ้านของเรายังไม่ถูก เราโกง ผู้รู้นั้นเป็นครูที่เที่ยงตรงมาก **ถ้าเรื่องใดจบแล้วมันจะไม่ขึ้นมาอีก ถ้ายังขึ้นมาซ้ำซาก แปลว่าที่เราคิดว่าถูกนั้น เราหลอกตัวเอง เราต้องไปพิจารณาใหม่ จนมันดับไปจริงๆ**

แต่ถ้ายังพิจารณาไม่ได้ ก็ต้องไปหาครูบาอาจารย์ผู้รู้ ไม่อย่างนั้นการปฏิบัติจะเป็นการพายเรือวนอยู่ในอ่าง ทำให้เราเข้าใจผิด กลายเป็นปฏิบัติสะสมกิเลส ซึ่งไม่ถูกต้อง

เขาก็ถามว่าแล้วเขาจะทำอย่างไร ดิฉันก็ให้**ใช้วิธีแผ่เมตตา ปกติถ้ารักษาศีลอย่างเดียว ใจยังไม่มีภูมิคุ้มกันพอ** มีเบญจศีล ก็ต้องมีเบญจธรรมด้วยถ้าจะโกรธอาฆาตพยาบาทใคร **ปกติเราแผ่เมตตาอยู่เป็นอุปนิสัย เมื่อโกรธอาฆาตพยาบาทขึ้นมา สติก็จะเตือนว่า** อะไรกัน เขียนด้วยมือแล้วจะลบด้วยเท้าหรือ เพราะเราแผ่เมตตาให้คนทุกคน เป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย อ้าวโกรธขึ้นมาแช่งชักหักกระดูกอาฆาตพยาบาท มันก็กระไรอยู่ การที่ท่านสอนเบญจศีล เบญจธรรม ก็เป็นเหมือนอย่างกับยาแก้พิษ

ถ้ารู้ว่าเราเป็นคนเจ้าโทสะ ก็แผ่เมตตาเป็นอารมณ์ไว้เรื่อยๆ ถ้าเป็นคนรักสวยรักงาม ก็เอาอนุสติทั้งหลาย นึกถึงพระพุทธเจ้า นึกถึงความตายมาแก้ เราจะได้ไม่ไปหลงกับความสวยความงาม ถ้ารู้จริตนิสัยของเรา เราก็หาอะไรที่ตรงกันข้ามกับนิสัย

เราเอาไว้เป็นบริกรรม ถ้าพยายามค้นหาทำความรู้จักกับใจไปเรื่อยๆ อย่างนี้ ถึงจะมีที่ผิดที่บกพร่อง ก็พอจะเห็นช่องทางแก้ไขไปได้

ข้อสำคัญ ต้องถามตัวเองอยู่เรื่อยๆ ว่า เราเป็นคนจริงหรือคนปลอมถ้าเป็นคนจริง พบว่าอะไรที่เราผิด อะไรที่เป็นจุดบอดของเรา เราจะยอมรับไม่ใช่เอาความดีเข้าตัว เอาความชั่วไปใส่ให้คนอื่น เพราะคนทุกคน โดยอัตโนมัติจะเป็นอย่างนั้นแล้วจะเป็นตั้งแต่จุดนิดๆ จนกระทั่งเราไม่ทันคิดไปถึงจุดใหญ่ๆ ดังตัวอย่างที่เราว่ากันมาแล้ว

จุดนิดๆ ที่เราไม่ทันคิดคือ พอมีอะไรเกิดขึ้น ขอให้ได้โทษดินฟ้าอากาศหรือคนอื่นเข้าไว้ เราขี้เกียจรดน้ำต้นไม้ เราก็เจ้าประคู้ณ...ขอให้ฝนตกลงมาถ้าฝนไม่ตก เราก็ว่า ฝนผีบ้าทำไมไม่รู้จักตกลงมา จริงๆ ฝนไม่ได้เป็นผีบ้าหรือผีดีหรอก ฝนก็เป็นฝน ถ้ารู้ธรรมชาติของฝนจะเกิดขึ้นได้ เมื่อมีไอน้ำมารวมตัวอยู่บนอากาศถึงจุดหนึ่ง แล้วอุณหภูมิถึงจุดกลั่นตัว ไอน้ำก็จะกลั่นตัวหยดลงมาเป็นเม็ดฝน

ฝนไม่ได้ตกตามกิเลสของเราว่า วันนี้ ฉันขี้เกียจรดน้ำต้นไม้ เพราะฉะนั้น ขอฝนมารดน้ำให้ที **ถ้าเราพยายามฝึกดัดนิสัยเราให้เป็นคนจริง คนตรงเราจะไล่หาเหตุผลให้กับตัวเองเมื่อใจกระเพื่อมคิดอะไรขึ้นมา หรือรู้สึกอะไรกับผัสสะทั้งภายนอกหรืออารมณ์ในใจ ที่มาจากสัญญา สังขาร เราต้องไล่หา**

ไปให้ถึงเหตุจนได้ ถ้าเป็นอย่างนี้สม่ำเสมออยู่ จุดบอดจะไม่มีโอกาสครอบคลุมยึดครองใจของเราได้

แต่ถ้าไม่ปฏิบัติอย่างนี้ จุดบอดจะขยายใหญ่ขึ้น ใหญ่ขึ้น จนในที่สุด อะไรเกิดขึ้น ก็ตกบนจุดบอดหมดทั้งนั้น เราคิดอะไร ผิดทิศผิดทางตามแต่อารมณ์ในใจจะลากจูงประทับทรงไป

วันนี้ ใครทำอย่างนี้กับเรา เรากำลังอารมณ์ดี เราพอใจ อีกวันหนึ่งเขาทำอย่างเดียวกันนี้กับเรา เพื่อเอาใจเรา แต่เรากำลังอารมณ์ไม่ดี เรากรี๊ดใส่จนกระทั่งเขาขวัญหนีดีฝ่อแทบสลบไสลไป

ถ้าเราคอยมองตัวเราเอาไว้ เราจะเห็นว่าเราเป็นอะไรไป ไม่คงเส้นคงวาถ้าวันก่อนเราว่าเขาทำดี วันนี้เขาทำอย่างเดิมก็ต้องดีอีก ของดี เมื่อไร เมื่อไร เมื่อไร ก็ต้องดีทุกกาลเทศะ ใช่หรือไม่ ทำไมใจของเราถึงวิปริตแปรปรวนอย่างนี้**ถ้าคอยส่องดูตัวเอง คอยเอาสติมาถามหาเหตุผลกับตัวเองอย่างนี้เรื่อยๆ จุดบอดจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะได้รับการแก้ไขปรับปรุงทันท่วงที**

แต่ถ้าเรา...ช่างมันเถอะ หรือมองออกนอก โทษว่า เขาสมควรที่เราจะต้องมีอารมณ์ใส่ ก็ช่วยไม่ได้ เราก็กลายเป็นก้อนกิเลสไปแล้ว ถูกกิเลสประทับทรง เอาปากเอามือเราไปเป็นขี้ข้าหมดแล้ว แต่บางครั้ง **ทั้งๆ ที่เราก็ว่าเราพยายามไม่ให้กิเลส**

มาประทับทรงเรา แต่เผลอสติวูบเดียว เราก็ไปโดยอัตโนมัติ ลิ่วตามกิเลสไปแล้ว

สมัยที่ดิฉันเข้าไปปฏิบัติอยู่ที่วัดท่านอาจารย์สิงห์ทอง มีคุณแม่ชีที่ทำกับข้าวเก่งมาก ใจเรากำหนดว่า เรากินดินกินน้ำเข้าไปตามที่ท่านอาจารย์สอนให้พิจารณา แต่พอคุณแม่ชีท่านนี้ไปธุดงค์ เราถึงรู้ว่า ที่เราว่าเรากินดินกินน้ำน่ะ ไม่ใช่ มันกินด้วยกิเลสติดในรส แต่ไม่รู้ตัว

ข้าวเหนียวของท่าน แทนที่จะนึ่งในหวดตามธรรมดา วันดีคืนดีท่านให้ชาวบ้านตัดกระบอกไม้ไผ่มา แล้วเอาข้าวเหนียวใส่เหมือนทำข้าวหลาม แต่ใส่น้ำแทนน้ำกะทิ เอาไปเผาจนสุก แล้วปอกออกมาจากกระบอก ข้าวเหนียวก็จะนุ่มละมุนละไม หอมจากเยื่อไผ่ที่ติดอยู่ ทำให้นุ่มนวลชวนกินผิดกับข้าวนึ่งจากหวดเป็นไหนๆ

หมา ๓ ตัวที่ท่านขออนุญาตท่านอาจารย์เลี้ยงไว้เห่า ถ้ามีคนแปลกหน้าเข้ามา จะได้เป็นสัญญาณให้ทางพระเณรทราบแล้วเข้ามาดูแลความปลอดภัยก็มีข้าวกระบอกเล็กๆ ตัวละกระบอกด้วย หมาและคนในวัดจึงชื่นบานกันมาก

เมื่อคุณแม่ชีไปธุดงค์แล้ว อาหารก็จะเป็นอาหารที่ชาวบ้านใส่บาตรคุณแม่ชีที่เหลืออยู่ ท่านไม่ประณีตกับเรื่องอาหารนัก มีอะไรท่านก็ทำไปตามนั้นส่วนใหญ่ก็เป็นอาหารอีสาน ท่านไม่ทัน

ได้นึกถึงเราชาวภาคกลางบางวันเรามองสำรับข้าวแล้วรู้สึกต้องกัดฟันกล้ำกลื่น

หมา ๓ ตัวก็คงเสียนิสัยเหมือนเรา เห็นคุณแม่ชีคลุกข้าวใส่จานไปให้มันก็ดีใจ แต่พอเข้าไปดมแล้วก็หางตก เดินกลับไปนอน เห็นแล้วก็นึกถึงตัวเรา เลยตั้งใจว่า แต่นี้ต่อไป อะไรที่ได้ตักบาตรมา เป็นของถูกใจอร่อยจะแบ่งเป็น ๔ ส่วนทุกอย่าง

วันหนึ่งก็มีไข่เจียวชิ้นเล็กๆ พอดีคำแบ่งเป็น ๔ ส่วนแล้วก็ได้เท่าหัวแม่มือนิดเดียว ในใจที่ไร้สำนึกเราคงนึกว่า ไข่เจียวมันน้อยจังเลย ชิ้นแรกของเรา ก็ตักใส่ปาก แล้วก็ว่าจะเอาที่เหลือใส่ชามเก็บไว้สำหรับเจ้าสามตัวแต่มันไม่ทันเหตุผลของกิเลส ที่อ้างว่าเมื่อคืนนี้เจ้าตุ๊กมาอาละวาด พอเราจะเดินจงกรม ก็มาเดินตัดหน้าตัดหลังจนเราเดินไม่ได้ ไข่เจียวชิ้นที่ ๒ ของเจ้าตุ๊กก็เข้าปากเราไปโดยอัตโนมัติ แล้วอ้างว่า ต้องลงโทษเจ้าตุ๊ก

พอสติมาทัน ก็นึกได้ว่าเรื่องกินไม่ใช่เรื่องจะมาลงโทษกัน เพราะท่านอาจารย์พูดเสมอว่า จะท้องช้างท้องเขียด ก็ต้องให้หนึ่งอิ่มเท่ากัน เจ้าตุ๊กจะดีหรือจะไม่ดี แต่ความหิวเป็นธรรมชาติ ไม่ขึ้นกับความดีความไม่ดี ปรากฏว่าไม่ทัน กินไปเรียบร้อยแล้ว

กินไปแล้วจึงเห็นว่า ตายแล้ว นี่เราคอร์รัปชั่นแม้กระทั่งหมานะ น่าสลดใจจริง มันเป็นอย่างนี้นี่เอง นี่ขนาดเราว่าเรา

ปฏิบัตินะ เผลอสติ พริบตาเดียวยังไม่ทันกิเลสเลย ชิ้นที่ ๓ ชิ้นที่ ๔ เป็นของหมาถูกต้องเรียบร้อย เจ้าตุ๊กซวยไปวันนั้น แต่ก็ได้ข้าวคลุกนมผงชดเชย

ช่วงบ่าย ทุกคนในวัดมาช่วยกันกวาดใบไม้ตามลานวัดจนสะอาดเรียบร้อยแล้วจึงมากินน้ำปานะเป็นน้ำหวานหรือน้ำผลไม้ ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระเณรและผู้รักษาศีลอุโบสถศีลกินในเวลาวิกาล ช่วงนี้ท่านอาจารย์อนุญาตให้เรานำเรื่องการปฏิบัติมาปรารภสู่กันฟังได้ เพื่อเป็นอุทาหรณ์เตือนใจ ดิฉันก็เล่าให้เพื่อนที่มาด้วยกันฟังถึงเรื่องที่ได้คอร์รัปชั่นไข่เจียวเจ้าตุ๊กเข้าไปเรียบร้อยเมื่อเช้านี้

ท่านอาจารย์พระมหาบัวเปรียบกิเลสและสติเหมือนหมาไล่เนื้อ ๒ ตัวสติมีหน้าที่คอยเฝ้ากิเลสเอาไว้ มันก็ตั้งอกตั้งใจเฝ้า ตาไม่กระพริบ แต่สักพักเดียว หนังตาเริ่มหย่อน เผลอหลับไป กิเลสก็วิ่งไปก่อหนี้สินทั่วจักรวาล แล้วกลับมาล้มตัวลงนอนตามเดิม สติก็ลืมตาตื่น มองไป ... อ้อ กิเลสยังนอนเรียบร้อยดีอยู่ใช้ได้

ครั้นเขามาทวงค่าเสียหายที่กิเลสไปต่อยหม้อข้าวหม้อแกงบรรลัยวายวอด เราก็รับไม่ได้ **เพราะสติที่ยังเอาเป็นที่พึ่งไม่ได้ ทำให้เราเกิดจุดบอดขึ้นเราไม่เห็นที่กิเลสประทับทรงเราจริงๆ** เห็นแต่ว่าสติตามเฝ้ากิเลสเท่าทันอยู่ทุกขณะ ใจก็เพ่งโทษว่าใครมาแกล้งรังแกเรา ทำใบทวงหนี้ปลอมมาสร้างปัญหาให้เรา

แท้ๆ

เมื่อสติที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรม ขาดสมรรถภาพเช่นนี้ เราจึงไม่สามารถจับได้ไล่ทันกิเลส บัญชีอริยทรัพย์จึงมีแต่หนี้สินเพิ่มพูนขึ้นไปเรื่อยๆ ถ้าเราตั้งในใจพากเพียร ฝึกสติให้รู้ได้คมทันพฤติกรรมของตัว จนรักษาให้สิ่งที่กระทำแต่ละขณะ แต่ละขณะ เป็นมรรคเท่านั้น ทุกอย่างที่เคยหนักสาหัส ก็จะค่อยคลี่คลาย จนสำเร็จ ถึงมรรคผลได้ในชาติภพนี้

ท่านอาจารย์สอนว่า เรื่องเก่าๆ ที่เราได้ทำเอาไว้ ไม่มากมายหนักหนาสาหัสจนเกินสติกำลังของเราที่จะปิดบัญชีได้ แต่ที่ปิดบัญชีกันไม่ได้นั้นเพราะทุกวันๆ ปากก็ว่า ปฏิบัติ แต่ก็ปฏิบัติแบบที่ กิเลสวิ่งไปรอบจักรวาลแล้ว สติเพิ่งลืมตาตื่นขึ้นมา

ท่านเปรียบเทียบว่า พออาจารย์บอกให้ปฏิบัติ ก็เอาจอกน้อยๆ ตักกิเลสออกจากโอ่งทิ้งไป แต่เวลาผัสสะอะไรมากระทบนี่นะ เทกิเลสทีละเป็นแท็งก์เป็นแท็งก์ เข้าไปใหม่ แล้วยังไม่รู้ตัวอีกด้วย ครั้นอาจารย์ดุว่า ไหน! ทำไมน้ำในโอ่งถึงสกปรกกว่าเดิม ก็ไปโกรธว่า คนโน้นมาแกล้ง คนนี้มาแกล้ง เอากิเลสแอบมาใส่ **แต่สติตัวเองไม่เพียรฝึกเอาให้มันรู้เท่าทัน**

เวลาท่านเทศน์ เราก็นึก ท่านอาจารย์ยกตัวอย่างแต่ละอันช่างเกินจริงทั้งนั้น แต่มาถึงเดี๋ยวนี้ มันจริงยิ่งกว่าจริงอีก คือ

เราเป็นอย่างนั้นจริงๆ แต่เราไม่เห็นเรา แล้วก็เข้าข้างตัวเราอีก เพราะจุดบอดในใจเรามันใหญ่มโหฬารใครว่าเป็นไม่ได้ เราก็บรรเลงไปจนตัวเองถลอกปอกเปิกไปหมด มีกิเลสจอมบงการขี่หลังนั่งคออยู่โดยที่เราก็ไม่รู้

ถ้าตั้งใจปฏิบัติอยู่สม่ำเสมอ เราจะเห็นได้อย่างที่กล่าวมานี้ ครั้งแรกนั้นเราเองก็ตกใจว่า เราทำได้ถึงปานนี้เชียวหรือ เพราะเวลาที่สติเริ่มคมขึ้น พออะไรกระทบเราเข้ามานี่ โดยอัตโนมัติ เราด่าในใจเป็นไฟแลบ หรือคิดชั่วร้ายชนิดที่เราไม่เคยรู้ตัวว่าจะพูดหรือคิดอย่างนั้นได้

เหมือนสุภาพสตรีท่านหนึ่ง เข้าใจว่าตัวท่านโกรธไม่เป็นแล้ว จนท่านอายุ ๒๕ เข้าวัยเบญจเพส ทุกอย่างที่เกี่ยวข้องกับท่านเหมือนผีซ้ำด้ำพลอยไปทุกเรื่อง ท่านมีปัญหาที่ที่ทำงาน ทางครอบครัว คุณพ่อคุณแม่เจ็บหนักกะทันหันเกือบจะพร้อมๆ กัน สามีขับรถไปเกิดอุบัติเหตุทำให้เพื่อนที่นั่งไปด้วยเสียชีวิต ทำนองพระศุกร์เข้า พระเสาร์แทรก พระจันทร์กระแทก

ท่านพบว่า ที่ว่าโกรธไม่เป็นนั้น ขอถอนคำพูด เพราะช่วงนั้น ไม่ใช่แต่โกรธอย่างเดียว ในใจแน่นขนัดไปด้วยคำด่าคำแช่ง ซึ่งไม่รู้มาจากไหน เพราะเป็นคำที่ไม่เคยพูด และคิดว่าพูดไม่เป็น เมื่อได้ยินเขาพูดกัน ก็ยังคิดว่าเขาพูดอะไร ไม่เห็นรู้เรื่อง ไม่เข้าใจ

ท่านเพิ่งเข้าใจที่ท่านอาจารย์บอกว่า **อย่านึกนะว่าคนอื่นเขาเอากิเลสมาใส่ให้เรา กิเลสของเราเองที่อัดแน่นอยู่ก้นบึ้งในใจ เป็นตะกอนนอนเนื่องอยู่ไม่รู้เท่าไรๆ แต่เจ้าตัวไม่เห็น ที่คนอื่นเขามาทำให้เราโกรธ แล้วเราสำคัญผิดว่าเขาเอากิเลสมาใส่ให้เรา จริงๆ ไม่ใช่ แรงกระแทกจากเขาช่วยให้ตะกอนที่นอนก้นอยู่ในใจเราแตกตัวฟุ้งกระจายขึ้นมาให้เราเห็น เราจึงได้รู้ ได้ตื่นควรที่จะขอบคุณเขา ขอบคุณว่าเขามีบุญมีคุณเหลือเกิน แต่เรากลับไปโกรธเพ่งโทษเขาเป็นเจ้าผีบ้าที่เอากิเลสมาใส่ให้เรา**

จุดบอดในใจเราเป็นอย่างนี้ เราถึงมองอะไรไม่เที่ยงไม่ตรงแปลอะไรผิดพลาดไปหมด

หล่วงปู่บุดดาก็สอนไว้ว่า การปฏิบัติธรรมไม่ต้องเอาอะไรมาก เอาแค่สติกับสัมมาทิฐิ แค่นั้นก็ถึงนิพพานได้แล้ว ดิฉันก็นึกเฟื่อง เราก็สิทธิถึงนิพพานสิเพราะเราก็มีสติ มีสัมมาทิฐินี่นา แต่พออ่านเทศน์ของท่านต่อ ต่อ ต่อไป ท่านขยายความว่าสัมมาทิฐิเป็นอย่างนี้ อย่างนี้ ท่านยกตัวอย่างถึงเศรษฐีท่านหนึ่งในสมัยพุทธกาล เศรษฐีท่านนี้สร้างศาลาพักริมทางไว้หลายๆ แห่งสำหรับผู้ที่เดินทางไปมาจะได้อาศัยพักแรม มีความสะดวกสบายตามควร ท่านเศรษฐีสร้างศาลาแล้ว ก็ยังตามตรวจตราดูว่า ผู้ที่มาพักแรมอยู่กันเรียบร้อยดี มีอะไรขาดตกบกพร่อง ชำรุดแตกหัก จะได้มาซ่อมแซม คนที่มาพักจะได้ชื่นใจเหมือนมาอยู่ที่บ้าน

ที่เจ้าของเต็มใจต้อนรับ

วันหนึ่ง ท่านเดินมาสำรวจศาลาของท่าน ก็ปรากฏมีหนุ่มเข็ญใจนายหนึ่ง ย่ำขึ้นไปบนศาลาทั้งๆ ที่เท้าเลอะขี้โคลนแล้วก็นอนทั้งเท้าเลอะๆ อย่างนั้น ท่านก็ปรารภขึ้นมา หลวงปู่ย้ำว่าสิ่งที่ท่านเศรษฐีกล่าว เป็นความสัตย์ ความจริงทุกประการ ท่านปรารภว่า มันทำตัวมันให้เป็นคนเข็ญใจ ดูเอาเถอะเท้าเลอะเทอะเปรอะเปื้อนถึงปานนี้ ก็ยังนอนเข้าไปได้

คนเข็ญใจยังไม่หลับ ได้ยินท่านเศรษฐีพูดทุกคำ หลวงปู่ท่านว่า มันก็ลักโกรธท่านเศรษฐี สิ่งที่ท่านเศรษฐีพูดเป็นความสัตย์ความจริงทั้งสิ้น มันควรน้อมเข้ามาสอนตัว แก้ไขตัวเอง แต่มันไม่มีสัมมาทิฐิ คำพูดท่านเศรษฐีไปตกบนจุดบอดในใจมัน มันเลยลักโกรธท่านเศรษฐี

โกรธไม่โกรธเปล่า รุ่งขึ้นมันไปเผานาท่านเศรษฐี เผาติดกัน ๗ ครั้งจนนาท่านเศรษฐีวอดวายหมดไป ท่านเศรษฐีก็ไม่ว่ากระไร ไม่ได้แจ้งความกับตำรวจ ไม่ได้ส่งนักสืบไปตามหามัน มันยิ่งคับแค้นใจหนักเข้าไปอีก ไปตัดขาวัวท่านเศรษฐีอีก ๗ ครั้ง ท่านเศรษฐีก็ยังเฉยอยู่ ก็ไปตัดขาม้าท่านเศรษฐีอีก ๗ ครั้ง ท่านเศรษฐีก็ยังคงเฉย

มันก็บ้าคลั่งหนักขึ้น พอท่านเศรษฐีไม่อยู่ ก็เข้าไปในบ้านท่านเศรษฐีสืบถามผู้คนในบ้านว่า อะไรที่เศรษฐีรักหวงแหน

เป็นที่สุด ทุกคนก็ตอบเป็นความเดียวกันว่า ท่านเศรษฐีรักวิหารที่ท่านสร้างถวายพระเณร ว่างเมื่อไรท่านเศรษฐีจะไปอยู่แต่ที่วิหาร มันก็เลยไปเผาวิหารของท่านเศรษฐี

ท่านเศรษฐีไม่เคยคิดจะสร้างวิหารหลังที่ ๒ การสร้างวิหารหนึ่งหลังก็เป็นมหากุศลอย่างยิ่งแล้ว แต่เมื่อวิหารถูกไฟไหม้ ท่านเศรษฐีก็คิด แต่ก่อนพระเณรท่านอยู่ของท่านเป็นปกติ เราก็ไปสร้างวิหารถวายท่าน ครั้นท่านคุ้นกับการอยู่วิหาร แล้วจะต้องไปอยู่ที่อื่นก็คงไม่สะดวก คงลำบากเดือดร้อนท่านเศรษฐีก็สร้างวิหารใหม่ถวายแทนหลังที่ไฟไหม้ คนเข็ญใจก็ไปเผาอีกท่านก็สร้างขึ้นมาใหม่ มันก็ตามเผา เป็นอยู่อย่างนี้ถึง ๗ ครั้ง

ระหว่างที่ท่านสร้างวิหารหลังที่ ๘ ท่านคิดว่า เราก็แก่เฒ่าลงทุกวันทรัพย์สินเงินทองก็ไม่เที่ยง จะวิบัติวอดวายไปเมื่อไรก็ได้ อาจจะไม่มีโอกาสได้สร้างวิหารใหม่อีก เราจะเชิญชาวบ้านให้มาอนุโมทนาบุญ แล้วฝากฝังให้เขาช่วยดูแลวิหารแทนเราก็แล้วกัน

ท่านเลยประกาศให้ชาวบ้านทราบทั่วกันว่าท่านจะฉลองวิหาร เมื่อถึงวันงาน ทุกคนก็มาร่วมอนุโมทนา รวมทั้งคนเข็ญใจด้วย แต่มันไม่ได้มาอนุโมทนาบุญ มันคิดว่า ท่านเศรษฐีไม่ไปแจ้งตำรวจให้ใครมาจับกุมทำร้ายมันก็จริง แต่วันนี้เป็นวันที่ท่านจะพบปะกับผู้คนที่รักใคร่คุ้นเคย ก็อาจจะพูดปรักปรำถึงมัน ถ้าท่านเศรษฐีพูดถ้อยคำทำนองนั้น มันจะฆ่าท่านเศรษฐีเสียกลาง

งานเลย ดังนั้น มันจึงแทรกผู้คนเพื่อเข้ามาอยู่ใกล้ท่านเศรษฐีที่สุด จนได้เข้าไปนั่งอยู่ติดเข่าท่านเศรษฐี

เมื่อท่านเศรษฐีเริ่มพิธี ท่านก็ให้ทุกคนอนุโมทนา โดยเฉพาะผู้ที่เผาวิหาร ท่านถือเป็นมิตรที่มีอุปการคุณสูงสุดของท่าน ด้วยว่าถ้าไม่มีคนๆ นี้ท่านคงสร้างเพียงวิหารเดียว ไม่ขวนขวายทำบุญใหญ่โตถึงปานนี้ คือ สร้างถึง ๘ วิหาร ถ้าใครรู้จักให้ช่วยเอาความนี้ไปบอกด้วย ท่านถือว่าคนผู้นี้มีบุญคุณกับท่านมหาศาล ยกไว้ในฐานะมิตรผู้มีอุปการคุณสูงสุด

คนเข็ญใจได้ยินก็ตกใจ เพราะคิดแต่ว่าท่านเศรษฐีจะต้องพูดว่ามันในทางชั่วร้าย เพราะเป็นมัน มันต้องทำอย่างนั้น มันจึงไปสะกิดขาท่านเศรษฐีบอกว่า มันนี่แหละคือคนเผาวิหาร ท่านเศรษฐีก็ดีใจ ถามมันว่า จะให้ท่านทำอย่างไร ท่านจะกราบเจ้าคนเข็ญใจเพื่อต้อนรับให้สมฐานะเพื่อนผู้มีคุณใหญ่หลวง

คนเข็ญใจปฏิเสธ ไม่ต้อง ไม่ต้อง การที่มันได้ยินท่านเศรษฐีพูดอย่างนี้มันรู้สึกจับใจมาก จึงจะขอฝากตัวเป็นศิษย์ท่านเศรษฐีให้ท่านสอน ทำอย่างไรจึงจะคิดดีๆ เป็นอย่างท่านเศรษฐี

ท่านเศรษฐีปฏิเสธว่า ไม่ได้ ก็เราบอกแล้วว่า ท่านไม่ใช่เพื่อนที่เสมอกันเป็นเพื่อนผู้มีพระคุณสูงต่อเรา อย่างท่าน ต้องไปศึกษากับพระพุทธเจ้า เราไม่สามารถสอนท่านหรอก

คนเข็ญใจถามท่านเศรษฐีว่า ท่านยังเห็นมันเป็นมิตรผู้มีอุปการคุณอยู่หรือไม่ ถ้าทราบว่า มันไม่ใช่แต่เผาวิหารนะ มันเผานา มันตัดขาวัวขาม้าของท่านเศรษฐีด้วย

ท่านเศรษฐีก็ว่าแน่นอน ท่านก็ยังเป็นมิตรผู้มีบุญคุณอยู่นั้นแหละไหนๆ เมื่อท่านบอกให้เรารู้ความจริงอย่างนี้แล้ว ขอเราถามท่านคำหนึ่งเถอะเราไปทำอะไรให้ท่านโกรธแค้นสาหัสถึงปานนั้น ช่วยบอกให้เรารู้หน่อย เราจะได้แก้ไขตัวเรา ถ้าสิ่งนั้นเราทำไปด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เราจะได้ไม่ไปทำทุกข์ทำโทษให้คนอื่นอีก เมื่อทราบแล้ว เราขอโทษท่านแล้ว ยังไม่เป็นที่พอใจท่านต้องการอย่างไร ถ้าอยู่ในวิสัยที่เราจะทำให้ท่านได้ เราก็ยินดีเต็มใจจะทำ

คนเข็ญใจก็บอกท่านเศรษฐีว่า ท่านจำได้ไหม คืนหนึ่งท่านเดินดูศาลาที่พักริมทาง แล้วก็ตำหนิว่า คนอะไรเท้าเลอะเทอะเปรอะเปื้อนก็ยังนอนเข้าไปได้มันนี่แหละ คือไอ้คนนั้น มันโกรธที่ท่านเศรษฐีมาว่า

ท่านเศรษฐีเกือบจะย้อนออกไปแล้วว่า ก็ที่ว่านั้น ถูกหรือเปล่าล่ะ แต่สติของท่านคมไวทันกาลเทศะ น้อมเอาสิ่งนี้มาเป็นธรรมสอนใจ พระพุทธเจ้าทรงสอน ไม่ใช่เอาแค่ศีล ๕ ยังมีกุศลกรรมบถ ๔ เรื่องวาจา ไม่พูดเพ้อเจ้อเปล่าประโยชน์ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดหยาบคาย ไม่พูดคำเท็จ เราปากพล่อยเพ้อเจ้อ

ไปจริงๆ คนที่เราพูดด้วยเป็นพาลชน ฟังแล้วแทนที่จะน้อมเข้าไปใส่ตัวแล้วแก้ไข มันกลับเอาจุดบอดในใจมาฟัง ลดเลี้ยวมาเพ่งโทษใส่ท่านว่าบังอาจอะไร ถ้าพูดอย่างไม่เนียนหูก็ว่า ตีนกูกูไม่ล้าง แล้วมันไปหนักอะไรท่านเศรษฐี มันจึงตกเป็นข้าทาสของความโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท ปล่อยให้กิเลสลากจูงเอาตัวไปทำบาปทำชั่ว เบียดเบียนตัวเองได้ถึงปานฉะนี้

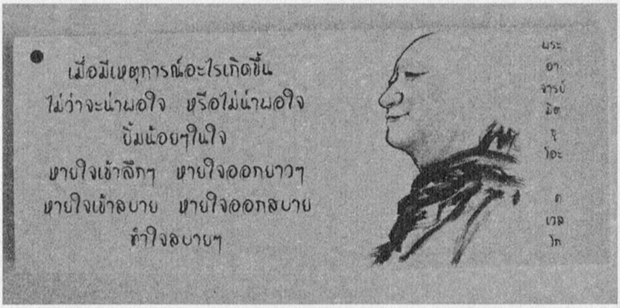
ท่านเศรษฐีเป็นคนจริง ท่านหมุนเข้ามาสอนตน ระลึกถึงคำสอนของพระพุทธองค์ อืมม์ ปากเรามันพล่อยจริง พูดทำไมพูดแล้วไม่เกิดประโยชน์พระพุทธองค์ตรัสว่า

ความจริงเป็นสิ่งไม่ตายก็จริง แต่ไม่ถูกกาลเทศะ คนพูดก็ตายได้

* * *

เล่มที่ ๗ คัดมาจากหนังสือ “ชั่วโมงแห่งความคิดดี” ของพระอาจารย์ มิตซูโอะ คเวสโก ได้อ่านแล้วจะเกิดอาการยิ้มน้อยๆ ในหัวใจ อยากให้ท่านได้สัมผัสกับอาการแบบนี้ด้วยจึงได้นำมาเสนอ

ดีเป็นคนละคน



เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น
ไม่ว่าจะน่าพอใจ หรือไม่น่าพอใจ
ยิ้มน้อยๆในใจ
หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย
ทำใจสบายๆ

พระ
อา
จารย์
มิต
ซุ
โอะ

ค
เวส
โก

นายตำรวจคนหนึ่ง ปฏิบัติธรรมในวัดป่า ๓–๔ วัน แล้วกลับออกมาทำงานตามปกติ ผ่านไป ๒–๓ เดือน นายตำรวจคนนี้ก็กลับไปเยี่ยมพระอาจารย์ที่วัด แล้วเล่าประสบการณ์หลังจากกลับไปที่บ้านว่า ปฏิบัติที่วัดป่าดีมาก พอกลับไปปฏิบัติที่บ้านภรรยาชมว่าดีเป็นคนละคนเลยภรรยาทำอะไรไม่ถูกใจให้อดทนไว้ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ยิ้มในใจน้อยๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ภรรยาพูดอะไรไม่น่าฟัง ไม่เข้าหูให้อดทนไว้ ไม่ต้องคิด ไม่ต้องพูด ทำหน้าสบายๆ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ

ไม่กี่วันภรรยาก็ผิดสังเกต สามีของตนเองเรียบร้อยอารมณ์ดีชมว่าเปลี่ยนเป็นคนละคน เมื่อถูกชมก็ดีใจ มีความสุข

ต่างคนต่างคิดดีพูดคุยกันดีๆ มีความสุขด้วยกัน

ปฏิบัติตามนี้ ก็เข้าใจอารมณ์ว่า
ความรู้สึกไม่ถูกใจ ไม่พอใจนี้
ถ้าเราอดทนไว้นิดหน่อย คิดดี พูดดี
ไม่นานความรู้สึกนี้ก็จะหายไป

สอนใจตนเอง

ในช่วงเทศกาลปีใหม่เมื่อหลายปีมาแล้ว มีโยมคนไทยได้พาเพื่อนชาวญี่ปุ่นมากราบพระอาจารย์ที่วัดเป็นครั้งแรก เพราะเพื่อนคนนี้สนใจพระพุทธศาสนา พระอาจารย์ถามว่า สนใจอย่างไรบ้าง เขาก็เล่าให้ฟังว่า สมัยก่อนชีวิตเขาก็ปกติดี แต่พอประสบอุบัติเหตุ ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาล ตั้งแต่นั้นมาก็กลายเป็นคนขี้หงุดหงิด โกรธง่ายอยากให้พระอาจารย์ช่วยเทศน์และให้คำแนะนำด้วย ในวันนั้นพระอาจารย์ก็ได้พูดคุยถามทุกข์สุข รวมทั้งเทศน์สั้นๆ **เรื่องความโกรธและวิธีระงับความโกรธ** ให้เขาฟังประมาณ ๑๐-๑๕ นาทีเท่านั้น เขาก็ลากลับไปประเทศญี่ปุ่น

ปีที่ ๒ พอถึงปีใหม่ พวกเขาก็มาเยี่ยม มากราบพระอาจารย์ที่วัดพอถึงปีที่ ๓ ที่พวกเขามาวัด โยมคนไทยก็ถามพระอาจารย์ว่า เขาพาเพื่อนมาเป็นปีที่ ๓ แล้ว อยากรู้ว่า เขาได้อะไร เพื่อนชาวญี่ปุ่นที่ตามมาด้วยอีกคนหนึ่งก็เล่าให้ฟังว่า**เพื่อนของเขาคุยกับพระพุทธรูปทุกวัน**พระอาจารย์นึกสงสัย เลยถามว่า คุยอะไร เขาตอบว่า **เห็นพระพุทธรูปแล้วก็เห็นพระอาจารย์ และนึกว่าพระอาจารย์สอนอะไร การออกเสียงเหมือนกับว่าเขาสอนใจตนเอง** เขาบอกว่ามีประโยชน์และดีมากๆ จึงเห็นได้ว่า ชาวญี่ปุ่นคนนี้ แม้ไม่มีโอกาสมาวัดเพื่อปฏิบัติธรรมหลายๆ วัน แต่การฟังเทศน์ของเขาเพียง ๑๐ นาที ๑๕ นาทีนี้ เขาก็เห็นคุณค่า **เขามีความตั้งใจที่จะปรับปรุงแก้ไขตนเองทุกวัน และนำคำสอนไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน**

ความโกรธ

ความโกรธเกิดขึ้นในกรณีต่างๆ ดังนี้

เขาพูดจริงโดยหวังดีต่อเรา แต่ไม่ถูกใจเรา	เราโกรธ
เขาพูดธรรมดา แต่ไม่ถูกใจเรา	เราโกรธ
เขาไม่พูด ไม่ถูกใจเรา	เราโกรธ

เราคิดว่าเขานินทาเรา (ที่จริงเขาไม่ได้นินทาเรา) เราโกรธ

เขาว่าเรานินทาเขา (แต่เราไม่ได้นินทาเขา) เราโกรธ

เราเข้าใจผิดว่าเขาทำผิด (ทั้งๆ ที่เขาทำดี) เราโกรธ

เขาเข้าใจผิดว่าเราทำผิด (ทั้งๆ ที่เราทำดี) เราโกรธ

เขาหน้าบึ้ง ใจไม่ดี เรารู้สึกว่าเขาไม่พอใจเรา
เราโกรธ

เหตุปัจจัยทางกายที่ทำให้เรารู้สึกหงุดหงิดก็มี อารมณ์โทสะครอบงำจิตใจของเรา เรารู้สึกหงุดหงิดก็มี อย่างไรก็ตาม เมื่อเรารู้สึกหงุดหงิด เราจะรู้สึกว่าทุกสิ่งทุกอย่าง ใครจะอยู่รอบตัวเรา น่าโกรธทั้งนั้น เราจะรู้สึกว่า เขาคิดไม่ดีพูดไม่ดี ทำอะไรก็ไม่ดี น่าโกรธ สมควรโกรธ...ครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า **เหตุที่สมควรโกรธนั้นไม่มี อย่าเชื่อความรู้สึกอย่าเชื่อความคิด เพราะมันไม่แน่**

ความโกรธเปรียบเหมือนอาหารที่ไม่อร่อย หากมีใครนำมาให้เราแล้วเราไม่รับ ผู้ที่นำมาให้ก็จะต้องรับกลับไปเอง ความโกรธก็เช่นเดียวกัน เมื่อเขาโกรธเรา แล้วเราเฉยๆ ก็เท่ากับเขาโกรธตัวเอง หากเราโกรธตอบ ก็เหมือนกินอาหารไม่อร่อยนั้นด้วยกัน

เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ โมโห การหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ จนมีสติสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วถึงลมหายใจแล้ว อารมณ์โกรธก็ตั้งอยู่ไม่ได้ จึงเปรียบเหมือนการที่เราไม่กินอาหารไม่อร่อยที่เขาปรุงมาให้เขาก็ต้องยกอาหารนั้นกลับคืนไป

ระงับความโกรธ

พระพุทธเจ้าเปรียบเทียบความโกรธเป็นไฟไหม้ป่า ที่ทำลายทุกสิ่งทุกอย่างที่ขวางหน้า ความโกรธเผาทั้งตัวเรา ตัวเขา ทั้งคนที่รักเราและคนที่เรารัก ถูกเผาทั้งหมด ไม่มีอะไรเหลือ เหมือนตกนรกทั้งเป็นมีแต่โทษ ไม่มีคุณเลยแม้แต่นิดเดียว

ปกติเมื่อเราเกิดอารมณ์โกรธ ถ้าเราสังเกตดูจะ**พบว่า ลมหายใจเกิดการเปลี่ยนแปลงก่อน เป็นลมหายใจแรงๆ สั้นๆ จึงเกิดความโกรธแล้วเป็นความรู้สึกโกรธ** สำหรับผู้ที่ยังใหม่ต่อการปฏิบัติธรรม คงจะเป็นเรื่องยากที่จะห้ามความรู้สึกโกรธ แต่การปรับเปลี่ยนลมหายใจนั้นใครๆ ก็ทำได้ เพราะไม่ยากจนเกินไป ขอให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้องเท่านั้น

การหายใจออกกับการหายใจเข้า ใช้ระบบประสาทที่แตกต่างกัน สามารถแยกแยะได้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับจิตใจของเราเอง **การหายใจออกมีลักษณะผ่อนคลาย** ให้ความรู้สึก

สบายใจ ส่วนการหายใจเข้านั้น มีลักษณะของความตั้งใจ หรือความเคร่งเครียด ดังนั้นเมื่อจะระงับอารมณ์โกรธ จึงเน้นที่ลมหายใจออก ด้วยการปรับเปลี่ยนลมหายใจดังนี้

ตั้งสติ หายใจออกยาวๆ สบายๆ หายใจเข้า ปล่อยตามธรรมชาติ หายใจออกยาวๆ สบายๆ เพื่อคลายความรู้สึกที่ไม่ดีออกไปพร้อมกับลมหายใจออก หายใจเข้า ปล่อยตามปกติ ให้ลมหายใจเข้าช้าๆ ลึกๆ พอสมควร หายใจออก ตั้งใจให้เป็นลมหายใจยาวๆ สบายๆ เมื่อทำซ้ำๆ อยู่เช่นนี้ ก็จะรู้สึกสบายกาย สบายใจ เกิดความสงบเย็นใจ แล้วก็เกิดความละอายต่ออารมณ์โกรธ จนกระทั่งโกรธไม่กล้าโผล่หน้ามาให้เห็นอีก

สำหรับคนที่มีนิสัยขี้โกรธมากๆ การห้ามไม่ให้โกรธเลยอาจจะเป็นไปได้ยาก หรือยิ่งพยายามระงับยิ่งเครียด ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ปล่อยให้โกรธได้ตามปกติ แต่พยายามให้ความรู้สึกโกรธนั้นหายไปเร็วๆ ปล่อยวางให้เร็วขึ้น จากเคยโกรธ ๓ วันให้เหลือ ๒ วัน ๑ วัน ๑ ชั่วโมงแล้วก็ปล่อยวางไปในที่สุด

ทำความดีเพิ่ม อย่างน้อยวันละ ๑ อย่าง

คอยคิดดู หาดูอย่างสม่ำเสมอว่า เราทำความดีอะไรได้บ้างจะเป็นการช่วยเหลือคนอื่นเล็กๆ น้อยๆ ก็ได้ ทั้งต่อหน้าหรือลับหลังก็ได้**ความตั้งใจที่จะกระทำความดีเป็นการพัฒนากุศลจิต กุศลกรรม ถึงแม้ว่าเรายังไม่ได้ลงมือทำจริงๆ ความตั้งใจดีนี้เป็นการสร้างมโนกรรมที่เป็นกุศลสร้างนิสัยที่จะพัฒนาตัวเอง** และสร้างสรรค์สังคมของเราให้มีสันติสุขเราสามารถทำความดีโดยการบำเพ็ญทาน ๑๐ ประการในวาระโอกาสต่างๆ ดังนี้

๑. ให้ทานด้วย ทรัพย์สินเงินทอง

๒. ให้ทานด้วย สายตาที่เมตตาปรานี

๓. ให้ทานด้วย ใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส

๔. ให้ทานด้วย วาจาที่ไพเราะน่าฟัง

๕. ให้ทานด้วย แรงกายโดยการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น

๖. ให้ทานด้วย การอนุโมทนายินดีเมื่อผู้อื่นทำดี

๗. ให้ทานด้วย การให้อาสนะ (ที่นั่ง)

๘. ให้ทานด้วย การให้ที่พักอันสะดวกสบาย

๙. ให้ทานด้วย การให้อภัยหรืออภัยทาน

๑๐. ให้ทานด้วย ธรรมะ

ชมรมทำความสะอาดห้องสุขา

เมื่อพระอาจารย์ไปประเทศญี่ปุ่น ได้พบปะพูดคุยกับประธานบริษัทใหญ่มีชื่อเสียงคนหนึ่ง เขาเป็นสมาชิกชมรมทำความสะอาดห้องสุขา สมาชิกเป็นคนชั้นสูง เป็นประธานบริษัทใหญ่ๆ หรือผู้ใหญ่ในสังคมกันทั้งนั้น **กิจกรรมของเขาคือทำความสะอาดห้องสุขา ตามโรงเรียนต่างๆ และห้องสุขาสาธารณะเดือนละครั้ง เพื่อเป็นการละตัวตนเพื่อพัฒนาจิตใจตนเอง** ชมรมนี้ตั้งขึ้นมาหลายสิบปีแล้ว เมื่อก่อนจะเข้าไปขออนุญาตตามบ้าน ทำความสะอาดห้องสุขา แต่ทุกวันนี้เลือกเฉพาะที่สาธารณะเป็นส่วนใหญ่ เช่น ห้องสุขาในโรงเรียนประถมมัธยม ห้องสุขาสวนหย่อม ห้องสุขาสวนสาธารณะ ทำความสะอาดแต่ละครั้งใช้เวลาเกือบ ๒ ชั่วโมง ขัดถูทำความสะอาดทุกส่วนของห้องน้ำ บางครั้งถูกคนจรจัดที่อาศัยอยู่ใกล้ๆ กันด่าว่าต่างๆ นานา

กำหนดชั่วโมงแห่งความคิดดี

ในแต่ละวันกำหนดเวลาสักระยะหนึ่ง อาจจะ ๑ ชั่วโมง หรือครึ่งชั่วโมง ถ้าฝึกใหม่อาจจะ ๑๐ หรือ ๑๕ นาทีก็ได้ พักอิริยาบถสบายๆ นั่งโซฟาสบายๆ ดื่มน้ำผลไม้ก็ได้ แต่ไม่ควรดูทีวี อ่านหนังสือ ฟังวิทยุหรือคุยกัน ให้อยู่ในอาการที่สะดวกในการติดตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง**ต่อเนื่องกัน พยายามรักษาไว้ซึ่งความคิดดี คิดถูก ใจดีค้นหา ตรวจสอบความคิดไม่ให้มีคำว่าทุกข์ หรือไม่สบายใจ พยายามไม่ให้คิดว่าใครไม่ดี อะไรไม่ดี คือไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่นจึงเรียกว่าคิดดี คิดถูก ใจเมตตา**

ถ้าเป็นความคิดในกามคุณ แล้วคิดในขอบเขตศีล คิดสะอาดธรรมดาๆ พออนุโลม เช่น อยากจะกิน อยากจะฟังเพลง อยากจะเที่ยว แต่ไม่ให้คิดลามก ข้อสังเกตคือ คนที่อยู่รอบข้างฟังความคิดนี้ได้โดยที่เราไม่ต้องอาย รักษาให้อยู่ในระดับนี้

การคิดเป็นมโนกรรม ทุกครั้งที่คิดมีความหมายเป็นมโนกรรมสร้างเหตุ เหมือนหว่านพืชอย่างไร ออกผลอย่างนั้น

หยดน้ำหยดเดียว ดูเหมือนมีกำลังน้อย แต่ถ้าติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน สามารถทำให้โอ่งน้ำใหญ่ๆ เต็มได้ สามารถกัดเซาะหินให้เป็นร่องได้ฉันใด **ความคิดของเราก็เหมือนกัน หากคิด คิด ๆ ต่อเนื่องกันก็สามารถเป็นกำลังใหญ่ได้**

การคิดว่า อะไรไม่ดี ทำให้จิตใจเราไม่ดี และส่งพลังที่ไม่ดีออกไป

การคิดดี ใจดี มีเมตตา ทำให้สุขภาพกาย สุขภาพใจดีขึ้น

ความสบายใจ สุขใจ จะเกิดขึ้นแก่เรา และส่งพลังที่ดีออกไป

ทำให้ครอบครัว สังคม และประเทศชาติมีสันติสุข

ตรวจสอบความคิด

วิธีตรวจสอบการคิดดี คิดถูก ให้สมมุติว่าเรามีเครื่องขยายเสียงพิเศษตั้งไว้ใกล้ๆ ทำให้ความคิดของเรากลายเป็นเสียงที่ดังออกมาข้างนอกได้เพื่อนๆ หรือผู้ที่เรากำลังนึกถึงอยู่หลายคนสามารถได้ยิน

ถ้าเราคิดดี ไม่ต้องอาย ไม่ต้องเขิน คนที่ฟังก็สบายใจ ตรงกันข้ามถ้าเราคิดไม่ดี คิดว่าเราไม่ดี เขาไม่ดี คิดดูถูกดูหมิ่นเขา คิดสาปแช่งคิดในทางลบ คนที่ฟังก็ไม่สบายใจ

ดังนั้น ถึงแม้มีปัญหาก็ให้คิดในทางบวก หรือแม้ตัวเรามีประสบการณ์ไม่ดี ก็ให้มองในแง่ดี คิดในทางบวก เช่น

เกิดอุบัติเหตุรถเสียหายก็ไม่ต้องเสียใจ ตัวเราไม่เป็นอะไรก็ดีแล้ว หรือไม่สบายทำงานไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ให้คิดว่าจะได้มีเวลาพักผ่อนเพื่อจะได้ศึกษาธรรมหรือถ้ามีโรคประจำตัว อย่าคิดว่าไม่ดี ให้คิดว่าใจเป็นแม่ ร่างกายเป็นลูกเมื่อลูกไม่สบาย ถ้าแม่พูดว่าลูกไม่ดี จะยิ่งทำให้แย่ลง ควรจะพูดว่าเดี๋ยวก็หาย ไปโรงเรียนได้ ให้คิดในทางที่ดี เป็นต้น

บทสรุป

ข้อปฏิบัติ ๗ ประการ เพื่อสุขภาพใจดี

๑. ลมหายใจเป็นกัลยาณมิตร

สะดวกเมื่อไรกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกเมื่อนั้นมีความรู้สึกตัวในเบื้องต้น ท่ามกลาง และสุดท้ายของหายใจเข้าหายใจออก โดยเจริญสติสัมปชัญญะ ในการรักษาจิตใจให้สงบ เป็นสุขภาพใจดีไว้ตลอด

๒. ลมหายใจยาวๆ เป็นปฐมพยาบาลทางจิตใจ

เมื่อทุกข์ไม่สบายใจเกิดขึ้น เราควรมีความเห็นถูกต้องว่า ความไม่สบายใจ ทุกข์ใจนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เมื่อทุกข์ไม่สบายใจ ก็ให้รักษาด้วยการหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ มีสติสัมปชัญญะ ไม่คิดไปตามอารมณ์ไม่พอใจ ยินร้าย

๓. เจริญอานาปานสติอย่างน้อยวันละ ๒๐ นาที เป็นการภาวนา

ตั้งใจกำหนดอานาปานสติ หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ให้มีสติและสัมปชัญญะกับลมหายใจเข้า ลมหายใจออกติดต่อกันอย่างน้อยวันละ ๒๐ นาทีเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นการชำระจิตใจ เพื่อเข้าถึงความสงบใจ สบายใจ สุขภาพใจดี

๔. มีสัมมาวาจา

สำรวมระวังในคำพูดของตนเอง พยายามพูดไม่ให้เกิดโทษ ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น มีสัมมาวาจา คือเว้นจากการพูดไม่จริงเว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

๕. พยายามแก้ไขตนเอง

สนใจเอาใจใส่ตนเองเพิ่มขึ้น จนดูตนเอง ๙๐ เปอร์เซ็นต์ ดูคนอื่น ๑๐ เปอร์เซ็นต์ เมื่อสำรวจตัวเองแล้วพบว่ามีข้อบกพร่องที่ควรแก้ไข ให้ตั้งใจทุกวันในการพยายามแก้ไขปรับปรุงตัวเอง

๖. ทำความดีเพิ่มอย่างน้อยวันละ ๑ อย่าง

คอยคิดดูอยู่เสมอว่า เราทำความดีอะไรได้บ้าง เพื่อเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น ให้มีความตั้งใจที่จะกระทำความดี สร้างนิสัย

ที่จะพัฒนาตัวเองและสร้างสรรค์สังคมให้น่าอยู่

๗. กำหนดชั่วโมงแห่งความคิดดี

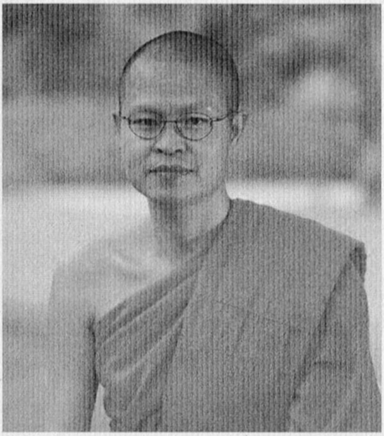
ในแต่ละวันกำหนดเวลาสักระยะหนึ่ง พักอิริยาบถสบายๆ คอยติดตามความรู้สึกนึกคิดของตัวเอง พยายามรักษาไว้ซึ่งความคิดดีคิดถูก ไม่ให้มีคำว่าทุกข์ ไม่สบายใจ ไม่คิดเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

* * *

เล่มที่ ๘ คัดมาจากหนังสือ **"ธรรมะพารวย"** ของท่าน **ว.วชิรเมธี** หนังสือดีๆ มีประโยชน์ที่ท่านไม่ควรพลาด จึงนำบางส่วนมาเสนอให้กับท่าน

เรื่องขาดทุนคือกำไร

ผู้ให้คือผู้รับ



คราวหนึ่งขณะนั่งดูโทรทัศน์ซึ่งกำลังถ่ายทอดสดพระราชพิธีกาญจนาภิเษกที่ท้องสนามหลวง ผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือท่านหนึ่งถามผู้เขียนว่า

“รู้ไหมทำไมคนไทยจึงรักในหลวงเหมือนกับที่ลูกรักพ่อรักแม่ของตัวเองอย่างบริสุทธิ์ใจ”

“เพราะพระองค์ทรงเป็นกษัตริย์ผู้ทรงธรรมไงครับ” ผู้เขียนตอบ

“นั่นก็ถูก แต่ยังถูกไม่หมดหรอกนะ ถ้าจะให้ถูกต้องจริงๆ แล้วที่คนไทยรักในหลวงก็เพราะ**ในหลวงทรงเป็น “ผู้ให้” ตลอดกาลยังไงล่ะ**”

การให้มีผลานิสงส์ยิ่งใหญ่อย่างนี้เองหนอ พระบรมครูของเราจึงทรงย้ำนักย้ำหนาว่า **การให้เป็นหนึ่งในบารมีทั้ง ๑๐**

ประการ ที่ผู้ใดสมาทานปฏิบัติอย่างถึงที่สุดแล้ว แม้ปรารถนาพระโพธิญาณก็จะสมตามที่มาดหมายอย่างแน่นอน

ทุกวันนี้ผู้เขียนจึงบันทึก “คำมงคล” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวของเราไว้ในใจเสมอ และยังแถมแกะเป็นสติ๊กเกอร์แผ่นเล็กๆ ประดับไว้ตรงประตูห้องนอนเพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตัวเองทุกครั้งที่มองเห็นด้วยว่า

“ขาดทุนคือกำไร
ผู้ให้คือผู้รับ”

รู้ไหมทำไมน้ำตกถึงสวย

พ่อ :รู้มั้ยลูก ทำไมน้ำตกถึงสวย

ลูก : ก็เพราะมันเป็นน้ำตกไงคะพ่อ

พ่อ :ไม่ใช่หรอกลูก ที่น้ำตกสวยน่ะ เพราะน้ำตกไม่ยอมเก็บน้ำไว้ในชั้นของตัวเองต่างหาก

ลูก : หมายความว่าไงคะพ่อ

พ่อ : ลูกสังเกตไหมล่ะว่า **เวลาน้ำตกลงมาจากชั้นหนึ่ง**

แล้ว น้ำนั้นก็จะถูกส่งต่อลงไปอีกชั้นหนึ่งทันที เพราะวิธีทีน้ำตกไม่เห็นแก่ตัว แต่ยอมส่งน้ำที่ตกมาจากชั้นอื่นแล้วส่งต่อกันไปเรื่อยๆ อย่างนี้ น้ำตกถึงสวย และน้ำตกจึงยังคงเป็นน้ำตกที่มีเสน่ห์ไงล่ะ

ลูก : เข้าใจแล้วค่ะพ่อ

พ่อ : อย่าลืมนะลูก ถ้าลูกอยาก**ให้ตัวเองเป็นคนที่น่ารัก ลูกควรจะเป็นอย่างน้ำตก หากมีสิ่งดีๆ ตกมาถึงตัวลูก อย่าเก็บสิ่งดีๆ นั้นไว้คนเดียวเชียวนะ ลูกต้องเรียนรู้ที่จะแบ่งปันออกไปให้มากที่สุดมีก็แต่คนที่ “ให้” ออกไปเท่านั้นแหละลูกจึงจะเป็นคนที่ “ได้รับ” อย่างแท้จริง**

ลูก : ค่ะพ่อ หนูจะจำไว้ว่า **น้ำตกมีเสน่ห์เพราะไม่เคยหวงน้ำไว้กับตัวเอง**

ด้วยรักและแบ่งปัน

*แต่ละวัน*เราควรจะได้สำรวจตัวเอง ทางกายยังสุขสบายดีกันอยู่ไหม ทางใจล่ะ ความสุขยังคงยึดครองพื้นที่ส่วนใหญ่ของหัวใจเอาไว้ได้เหมือนเดิมหรือเปล่า หรือว่าผืนแผ่นดินใจยังคงแห้งผากอยู่เหมือนเดิม

ไม่นานมานี้ผู้เขียนได้ร่วมปฏิบัติสมาธิภาวนาเป็นเวลา ๕ วัน (ร่วมกับศิษยานุศิษย์ของหลวงปู่ติช นัช ฮันห์ แห่งหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส) ที่เชียงใหม่

ตลอดเวลาห้าวันของการปฏิบัติธรรม นั่นคือโมงยามแห่งความสุข เบิกบาน ปีติ สดชื่นผ่องใส

ในงานนี้มีภิกษุและภิกษุณีที่เดินทางมาจากหมู่บ้านพลัมประเทศฝรั่งเศส และเดินทางมาจากประเทศเวียดนามรวมสี่รูปด้วยกัน ทุกวันภิกษุ ภิกษุณีจะผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันแสดงธรรมสลับกับการฝึกเจริญสติในทุกๆ อิริยาบถ

มีอยู่วันหนึ่ง ท่าน “ฟับอึ่ง” ภิกษุชาวเวียดนาม ซึ่งผู้เขียนตั้งชื่อให้ท่านเสียใหม่ว่า ท่าน “ธรรมจารี” (ผู้จาริกเผยแผ่ธรรม) เป็นผู้แสดงธรรม เช้าวันนั้นท่านเล่าอะไรต่อมิอะไรเสียยืดยาว แล้วก็จบลงด้วยนิทานปรัชญาเรื่องหนึ่ง ซึ่งหลายต่อหลายคนได้ฟังแล้วก็อมยิ้ม เพราะท่านไม่ได้สรุปว่าเรื่องนี้สอนว่าอะไรเหมือนอย่างในนิทานอีสป หากแต่ท่านท้าทายให้ทุกคนหาคำตอบให้ตัวเองว่าสาระสำคัญที่สุดของเรื่องนั้นอยู่ตรงไหน

ผู้เขียนจำเนื้อหาโดยละเอียดไม่ได้ แต่จำสาระสำคัญได้แม่นยำขอทิ้งเปลือกเลือกเอาแต่แก่นมาขยายต่อดังนี้

ชายหนุ่มคนหนึ่งได้สิทธิพิเศษไปศึกษาดูงานในนรกและสวรรค์เขาเลือกไปดูงานในนรกก่อน ที่นรกนั้นมียมบาล

ตนหนึ่งเป็นมัคคุเทศก์พาไปชมแดนต่างๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นทัณฑสถานอันน่าสะพรึงกลัวเมื่อชมสถานที่ต่างๆ จนครบแล้ว เจ้าพนักงานประจำนรกก็พาชายหนุ่มไปดูวิถีชีวิตคือการอยู่การกินของชาวนรกบ้างว่าเป็นอย่างไร

ที่ห้องอาหาร เมื่อถึงเวลาอาหารเช้า มีสัตว์นรกจำนวนมากมายนั่งประจำอยู่ที่โต๊ะ และอาหารก็ถูกจัดเตรียมเอาไว้เต็มโต๊ะอย่างพร้อมสรรพ แต่เขาสังเกตดูพบว่าสัตว์นรกเหล่านั้นมีร่างกายผอมโซ หน้าตาอมทุกข์ ทั้งๆ ที่มีอาหารมากมาย แต่พวกเขาก็หาได้กินอาหารเหล่านั้นอย่างง่ายดายแต่อย่างใดไม่ ตรงกันข้ามกว่าจะกินอาหารได้แต่ละคำช่างทุกข์หนักหนาสาหัสเสียเหลือเกิน เมื่อพินิจดูอย่างถี่ถ้วนชายหนุ่มจากมนุษยโลกก็ค้นพบว่าเพราะเหตุใดสัตว์นรกเหล่านั้นจึงทุกข์และผอมโซเหมือนไม้เสียบลูกชิ้นกันทั่วทุกตัวตน

เคล็ดลับแห่งความผอมกะหร่องของสัตว์นรกอยู่ตรงที่สัตว์นรกทุกตัวล้วนมีช้อนที่ยาวหลายเมตรผูกติดมือ เมื่อถึงเวลาอาหาร สัตว์นรกเหล่านั้นสามารถใช้ช้อนตักอาหารได้เต็มช้อน แต่มีปัญหาตรงที่เมื่อตักอาหารได้แล้ว ถึงเวลาจะนำอาหารเข้าปากกลับทำไม่ได้ เพราะช้อนที่ยาวเกินไปนั้น เมื่อพวกเขาตักอาหารได้แล้วและยื่นกลับมาหาปากตัวเอง ช้อนก็จะเลยปากไปหลายเมตร เมื่อเป็นเช่นนี้ ถึงแม้มีอาหารมากมายให้ตัก แต่สัตว์นรกก็นำอาหารเข้าปากตัวเองไม่ได้อยู่ดี

เมื่ออาหารมี แต่กินไม่ได้ มีก็เหมือนไม่มี พวกเขาจึงทุกข์เพราะความหิวอย่างสาหัสสากรรจ์ วันๆ ทำได้อย่างดีก็เพียงนั่งมองอาหารแล้วทำตาปริบๆ ด้วยความเศร้าสลด ชายหนุ่มเห็นสภาพอันน่าเวทนาของสัตว์นรกแล้วก็อดสลดใจไม่ได้

ครั้นดูงานในนรกภูมิจนทั่วแล้ว เขาจึงขอใช้สิทธิ์ไปดูงานบนสวรรค์บ้าง ที่เมืองสวรรค์อันแสนสุข ชายหนุ่มได้พบแต่สิ่งที่น่ารื่นรมย์รวมทั้งเขายังได้พบบางสิ่งบางอย่างที่เขาเคยเห็นมาในนรกด้วย เจ้าสิ่งที่ว่านี้ก็คือ เทวดาทุกองค์บนสวรรค์ล้วนมีช้อนยาวๆ หลายเมตรผูกติดมือทั้งสองเช่นเดียวกัน แต่เทวดาเหล่านั้นหาทุกข์ไม่ เพราะเทพยดาทั้งปวงสามารถตักอาหารเข้าปากได้อย่างเอร็ดอร่อย เมื่อได้กินอิ่มนอนอุ่น จึงไม่ต้องสงสัยเลยว่าการเกิดเป็นเทวดาบนสวรรค์จะมีความสุขเพียงไร

คำถามก็คือว่า ทั้งๆ ที่เทวดาทุกองค์มีช้อนยาวๆ ผูกติดมืออยู่เหมือนกับสัตว์นรก เวลาตักอาหารเข้าปากน่าจะมีปัญหาพอๆ กันแต่ทำไมประดาเทวดาทั้งหลายจึงไม่ประสบปัญหาเดียวกับสัตว์นรกเหล่านั้น

คำตอบก็อยู่ตรงที่ว่า เมื่อถึงเวลาอาหาร เทวดาทั้งปวงจะแบ่งกันออกเป็นสองฟาก นั่งหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นต่างฝ่ายต่างก็ใช้ช้อนอันแสนยาวของตัวเองตักอาหารที่อยู่ตรงหน้า แต่เมื่อตักแล้วไม่ได้เสียเวลาพยายามนำอาหารนั้นเข้าปากของตนเองอย่างยากเย็นเหมือนสัตว์นรกหรอกนะ ทว่าพวกเขาตัก

อาหารได้แล้วก็ช่วยป้อนให้เพื่อนเทวดาที่นั่งอยู่ฝั่งตรงข้ามกับตัวเองต่างหาก โดยวิธีนี้บรรยากาศการทานอาหารร่วมกันในแต่ละวันของเทวดาบนสวรรค์จึงนับว่าเป็นช่วงเวลาอันแสนสุขอย่างยิ่ง ตักอาหารไป ยิ้มให้กันไป สบตากันไปอย่างมีไมตรีจิต แต่ละมื้อจึงอิ่มทั้งกายและอิ่มทั้งใจ เพราะต่างฝ่ายต่างก็ได้ "ให้" แก่กันและกันอย่างเอื้ออารีจนเป็นวิถีชีวิตประจำวันอันรื่นรมย์

หลวงพี่ "ธรรมจารี" จบเรื่องเล่าของท่านด้วยใบหน้าเปื้อนยิ้มเพราะคนฟังต่างก็คะเนออกว่าท่านกำลังต้องการสื่อสารถึงธรรมะข้อไหนเวลาเพลวันนั้นเราจึงได้เห็นเหล่าผู้ปฏิบัติธรรมเอื้ออารีกันเป็นพิเศษเหตุผลก็ง่ายนิดเดียว เพราะทุกคนรู้ดีว่าการ "ให้" แก่กันและกันนั้นเป็นปฏิปทาของชาวสวรรค์ ส่วนการ "ตระหนี่" นั้นเป็นวัตรปฏิบัติของสัตว์นรกน่ะสิ

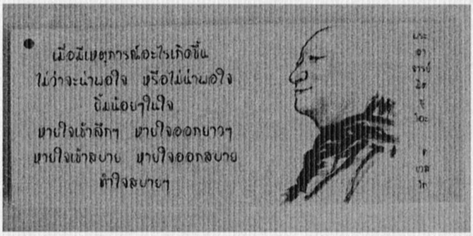
ใครล่ะจะไม่อยากได้ชื่อว่าเป็นเทวดาผู้อารี มีใบหน้าระบายด้วยรอยยิ้ม พร้อมทั้งมีดวงใจอันเปี่ยมสุขอยู่ตลอดเวลา ขอให้เรามาเริ่มต้นสร้างความสุขสวัสดีให้ชีวิตกันด้วยแนวคิดที่ว่า

"อย่าถามว่าชีวิตนี้ใครจะให้อะไรแก่เธอ
แต่จงถามว่าชีวิตนี้เธอจะให้อะไรแก่ใครบ้าง"

* * *

เล่มที่ ๙ คัดมาจากหนังสือ **“โชคดี”** ของ**พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** เป็นการเสนอเรื่องที่น่าสนใจของชายหนุ่มคนหนึ่งที่มีประวัติชีวิต และคุณธรรมต่างๆ ที่ดีน่านำมาเป็นตัวอย่าง และก็เรื่องอื่นที่น่าสนใจอีกหลายเรื่อง หวังว่าคงจะนำเอามาเป็นข้อคิดสำหรับท่านได้บ้าง

ภาษาศักดิ์สิทธิ์



เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น
ไม่ว่าจะน่าพอใจ หรือไม่น่าพอใจ
ยิ้มน้อยๆในใจ
หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย
ทำใจสบายๆ

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

อาจารย์เคยอ่านหนังสือภาษาญี่ปุ่นเล่มหนึ่งเล่าถึงประสบการณ์จริงของชีวิตนักศึกษาชายคนหนึ่ง สมมติให้ชื่อว่าโกโบริก็แล้วกัน

โกโบริเดินทางไปเที่ยวประเทศอิสราเอลในช่วงใกล้คริสต์มาสซึ่งเป็นฤดูหนาว และเป็นช่วงเวลาที่เกิดสงครามระหว่างสหรัฐอเมริกากับอิรัก ซึ่งส่งผลกระทบกับการท่องเที่ยว

ในประเทศอิสราเอล โกโบริไม่ได้จองโรงแรมไว้ล่วงหน้า เมื่อมาถึงเมืองไฮฟา (Haifa) ซึ่งแม้จะเป็นเมืองท่าใหญ่ที่สุดทางตอนเหนือของอิสราเอล แต่ไม่มีโรงแรมเปิดให้บริการเลยเขาพยายามหาโรงแรมที่จะพักค้างคืน แต่จนเกือบ ๓ ทุ่มแล้วก็ยังหาไม่ได้ยิ่งค่ำมืดอากาศก็ยิ่งหนาวจัด ไฟตามถนนก็ค่อยๆ ดับไป เขารู้สึกหดหู่และเหนื่อยมากจนรู้สึกเหมือนกับไม่ไหวแล้ว ก็พอดีมีหญิงชาวยิววัยกลางคนคนหนึ่ง อายุน่าจะประมาณเดียวกับคุณป้าของเขา หญิงคนนั้นหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใสเดินมาทักเขาเป็นภาษาอังกฤษว่า คุณเป็นอย่างไรบ้างไม่สบายหรือเปล่าเพราะหน้าซีดมาก

โกโบริจึงบอกกับหญิงชาวยิวว่า เขาเป็นนักท่องเที่ยวเดินทางมาจากญี่ปุ่น กำลังหาโรงแรมที่จะพักคืนนี้ แต่ยังหาไม่ได้ หญิงชาวยิวก็บอกกับเขาว่า ถ้าหาที่พักไม่ได้ก็ให้มาพักที่บ้านของเธอก็ได้ พร้อมกับให้ที่อยู่และเขียนแผนที่ทางไปบ้านไว้ให้ โกโบริรู้สึกทั้งแปลกใจและตกใจเพราะไม่น่าเชื่อว่าจะมีใครอนุญาตให้คนแปลกหน้าและเป็นชาวต่างชาติไปพักค้างแรมที่บ้านของตน ถ้าเป็นในประเทศญี่ปุ่นแล้ว เรื่องแบบนี้ก็เป็นไปไม่ได้ อย่างไรก็ตาม โกโบริตอบขอบคุณหญิงชาวยิว แต่ก็ยังจะลองพยายามหาโรงแรมดูก่อน

จนในที่สุดเมื่อไม่สามารถหาโรงแรมได้ เขาจึงไปหาหญิงชาวยิวตามที่อยู่ที่เธอให้ไว้ พอไปถึง มองเห็นบ้านไม่มีหน้าต่าง เหมือนโลงศพมีหญ้าขึ้นปกคลุมรก เขาก็ยิ่งรู้สึกกลัว แต่ก็ต้องทำใจกล้าหาญเดินเข้าไปทันทีที่กดกริ่งเรียก หญิงชาวยิวก็เปิดประตูเหมือนกับว่ากำลังรอใครอยู่แล้วเธอเชิญโกโบริเข้าไปในบ้าน บนโต๊ะอาหารมีซุปร้อนๆ วางอยู่ ๒ ชุดเธออยู่คนเดียวแต่กลับมีซุปวางพร้อมอยู่บนโต๊ะอาหาร ๒ ชุด โกโบริรู้สึกแปลกใจอยู่เหมือนกัน

เมื่อได้รับประทานซุปร้อนๆ แล้วหญิงชาวยิวก็พูดคุยกับเขา เขาเพียงแต่เล่าว่าเป็นนักศึกษาปริญญาโท ช่วงนี้ปิดเทอมก็เลยแบกเป้ออกเดินทางมาท่องเที่ยวหาประสบการณ์ชีวิต

ส่วนหญิงชาวยิวก็เล่าเรื่องราวของตนเองให้โกโบริฟังว่าเธออพยพมาจากประเทศเยอรมนีสมัยสงครามโลกครั้งที่ ๒ มีชีวิตที่ลำบากมาก สามีเธอเป็นอาจารย์สอนคณิตศาสตร์แต่ก็เสียชีวิตไปเมื่อ ๓ ปีที่แล้วมีลูกชายแต่งงานแล้วก็ย้ายออกจากบ้านไป

โกโบริรู้สึกว่าเวลาพูดคุยกัน หญิงชาวยิวก็มองตาเขาอยู่ตลอดเหมือนกำลังอ่านใจเขาอยู่ จนเขารู้สึกประหม่าไม่กล้าสบตาด้วย เมื่อพูดคุยเล่าประสบการณ์กันพอสมควรแล้ว หญิงชาว

ยิวก็จัดห้องพักให้และเชิญให้เขาพักผ่อน

"ขอบคุณ" ซาบซึ้งในพระคุณ"

คือภาษาศักดิ์สิทธิ์ของชีวิต

เมื่อได้สนทนากัน หญิงชาวยิวก็บอกกับโกโบริว่า อยากจะมอบคำศักดิ์สิทธิ์ให้แก่โกโบริ **เธอสอนเขาว่า ความโชคดีมีอยู่เสมอ และความโชคดีสามารถเป็นของเราได้ด้วยวิธีง่ายๆ ถ้าเราพูดภาษาที่ดีๆ บ่อยๆ ความโชคดี โอกาสดีๆ เกิดขึ้นได้กับทุกคน ภาษาที่ดีๆ นี้เป็นที่ภาษาธรรมดาคือคำว่า "ขอบคุณ" และ "ซาบซึ้งในพระคุณ" ให้ใช้คำสองคำนี้บ่อยๆ แล้วจะพบกับสิ่งดีๆ ในชีวิต**

ใช้คำสองคำนี้บ่อยๆ อย่างไร โกโบรินึกสงสัย หญิงชาวยิวก็สอนต่อไปว่า **ให้ใช้คำพูดนี้ในทุกโอกาส แล้วก็แนะนำว่าอย่างนี้จะดีไหม เมื่อชีวิตมีปัญญา ต้องเจอกับอุปสรรค หรือมีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อย หรือปัญหาหนักๆ ก็ตาม ให้พูดคำคำนี้ออกมา** เช่นเช้านี้ตื่นสายไปทำงานไม่ทัน เจอรถติด ตามปกติคนเราก็จะรู้สึกหงุดหงิดแต่หญิงชาวยิวก็สอนเขาว่า**ให้พูดว่า "ขอบคุณ"**

ไม่ว่าจะเกิดปัญหาอะไร ขับรถ ประสบอุบัติเหตุ พ่อตาย แม่ตายก็กัดฟันพูด "ขอบคุณ" เพราะหากมีเหตุการณ์ที่

ไม่ดี ไม่ถูกใจเกิดขึ้นแล้วเราคิดไม่ดี พูดไม่ดี ก็เท่ากับใจเสีย ใจไม่ดีแล้ว สิ่งที่ไม่ดีก็จะเกิดขึ้นเรื่อยๆ เหมือนลูกโซ่ เป็นกฎธรรมชาติของโลกนี้ แต่ถ้าเราใช้คำว่า "ขอบคุณ" แล้วทำใจให้สบาย เปรียบเสมือนเราตัดขาดจากลูกโซ่ของสิ่งที่ไม่ดี

ดังนั้นภาษาที่ไม่ดี ห้ามพูดเด็ดขาด ภาษาที่ไม่ดี เช่น คำพูดด่าว่า แสดงความโกรธ คำพูดนินทาว่าร้าย ตำหนิติเตียน ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่นห้ามพูด เพราะการใช้ภาษาที่ไม่ดี จะนำชีวิตเราไปในทางที่ไม่ดี

ตรงกันข้าม คำว่า "ขอบคุณ" จะนำเราไปสู่ความโชคดี มีความสุขความทุกข์ เศร้าหมองจะเปลี่ยนเป็นความสุขได้จริงๆ

เมื่อโกโบริกลับไปญี่ปุ่นแล้ว มีอยู่วันหนึ่งที่เขานั่งอยู่ในห้องคนเดียวแล้วก็นึกถึงคำสอนของหญิงชาวยิว จึงหยิบปากกามาเขียนคำว่า "ขอบคุณ" เป็นภาษาญี่ปุ่น "อะริงาโต้" และเขาก็เพิ่งสังเกตเห็นว่า คำว่า "อะริงาโต้" ที่เขียนเป็นตัวหนังสือคันจิมีความหมายของรากศัพท์ว่า "มีปัญหา" เลยยิ่งทำให้เขารู้สึกเชื่อมั่นมากขึ้นว่า เมื่อมีปัญหาใดๆ คำพูด "ขอบคุณ" คงจะเป็นภาษาศักดิ์สิทธิ์ที่จะช่วยทำให้สิ่งดีๆ เกิดขึ้นได้

อุบัติเหตุ ๒ ครั้ง

เมื่อโกโบริกลับไปบ้านที่ญี่ปุ่นแล้ว เขาก็นำคำสอนคือภาษาศักดิ์สิทธิ์ที่หญิงชาวยิวบอกมาใช้ในชีวิต โกโบริขับรถชน ๒ ครั้ง ครั้งแรกเขาขี่จักรยานยนต์ไปชนหญิงสูงอายุคนหนึ่งล้มลง เขารีบหยุดรถ พร้อมกับพูดออกมาดังๆ ว่า **“ขอบคุณ”** เขารีบลงจากรถมาดู คุณป้าคนนั้นก็ไม่ได้บาดเจ็บอะไร ยังสามารถลุกขึ้นเดินไปขึ้นรถพยาบาลที่มารับได้เอง โกโบริไปโรงพยาบาลกับนาง ให้แพทย์ตรวจดูเพื่อให้แน่ใจว่านางไม่เป็นอะไรจริงๆ หลังจากนั้นทั้งสองคนก็ได้ทำความรู้จักกัน

คุณป้าคนนี้เป็นชาวไร่ อยู่คนเดียว เมื่อทราบว่าโกโบริยังเป็นนักศึกษาเรียนปริญญาโทอยู่ ก็เลยขอให้โกโบริมาช่วยทำงานที่บ้านเพื่อเป็นรายได้พิเศษ โกโบริทำงานวันละ ๒-๓ ชั่วโมง แต่คุณป้าก็ให้รางวัลตอบแทนแก่เขาเป็นเงินก้อนใหญ่เหมือนญาติผู้ใหญ่เมตตาแก่ลูกหลาน

อุบัติเหตุครั้งที่ ๒ เกิดขึ้นหลังจากโกโบริเข้าทำงานในบริษัทแล้วมีหญิงคนหนึ่งขับรถมากับลูกสาวเล็กๆ ซึ่งนั่งอยู่เบาะหลัง เมื่อเธอหันไปดูลูกทำให้ไม่ทันระมัดระวังจนทำให้รถเสียหลักและเกิดชนกันกับรถของโกโบริพอดี รถเสียหายมากด้วยกันทั้งสองฝ่าย แต่คนขับก็ไม่ได้บาดเจ็บอะไรมาก ทันทีที่เกิดอุบัติเหตุ โกโบริก็พูดว่า **“ขอบคุณ”**

ถ้าตามธรรมดาเกิดเหตุการณ์แบบนี้ก็คงจะด่าว่ากันแล้ว **แต่โกโบริก็ใจเย็นและไม่รู้สึกโกรธ ตรงกันข้ามเขากลับรู้สึกเป็นห่วงอีกฝ่ายหนึ่งว่าบาดเจ็บหรือเปล่า** เด็กที่เป็นลูกสาวปากกระแทก บาดเจ็บไม่มาก ฝ่ายแม่ที่ขับรถชนก็กล่าวขอโทษโกโบริหลายครั้งที่ตนเองขับรถโดยประมาท **ต่างฝ่ายต่างพูดดีต่อกัน** ไม่นานนักสามีและพ่อของผู้หญิงก็ตามมาที่เกิดเหตุทุกคนกล่าวขอโทษโกโบริกันใหญ่ แล้วตั้งแต่นั้นมา ครอบครัวนี้ก็คบหาสมาคมกับโกโบริเหมือนเป็นญาติสนิท

เป็นครูสอนพิเศษ

ระหว่างที่ยังเป็นนักศึกษาเรียนปริญญาโทอยู่ โกโบริก็พักอยู่คนเดียวที่อพาร์ตเมนต์ มีอยู่วันหนึ่งคุณป้าที่ทำงานรับซักรีดให้แก่ผู้เช่าอพาร์ตเมนต์ ซึ่งรู้จักกับโกโบริเป็นอย่างดีก็แนะนำโกโบริว่า มีคุณแม่คนหนึ่งเพิ่งย้ายมาจากเมืองอื่น ต้องการหาครูพิเศษให้แก่ลูกสาวที่เรียนชั้นมัธยม ๓ คุณป้านัดให้โกโบริไปพบกับคุณแม่ของเด็กคนนี้ที่ร้านกาแฟแห่งหนึ่ง

เมื่อโกโบริไปพบ ก็ได้ทราบว่า ลูกสาวของเธอเป็นเด็กมีปัญหาชอบเกเร ทำตัวเป็นนักเลง เสพยา ขายตัว ลักขโมย เคยถูกตำรวจจับเพราะทำผิดกฎหมาย เข้าๆ ออกๆ สถานพินิจอยู่หลายครั้ง ทุกครั้งที่ต้องเข้าไปอยู่สถานพินิจก็ต้องย้ายโรงเรียน จนในที่สุดแม่ก็รู้สึกอับอายขายหน้า อยากจะหนีไปอยู่ในสังคม

อื่นที่ไม่มีใครรู้จัก จึงพากันย้ายบ้านย้ายเมืองมาอยู่ที่นี่ ส่วนพ่อของเธอไม่ได้ย้ายตามมาเพราะยังคงต้องทำงานอยู่ โกโบริไม่ปฏิเสธที่จะช่วยเป็นครูสอนพิเศษให้

เมื่อโกโบริเจอกับเด็กสาวคนนี้ครั้งแรก สมมติให้ชื่อว่าฮิเดโกะเขารู้สึกถูกชะตา รู้สึกเหมือนกับว่าเป็นน้องสาว ไม่ว่าฮิเดโกะจะเล่าอะไรโกโบริก็เปิดใจกว้างรับฟังด้วยใจดี ฮิเดโกะรู้สึกสบายใจที่มีคนเข้าใจเธอเพราะที่ผ่านมามีแต่คนดูถูกดูหมิ่นเธอ แต่โกโบริไม่ตำหนิเธอเลย

ฮิเดโกะรู้สึกไว้วางใจและเชื่อฟังโกโบริ และค่อยๆ มีความเชื่อมั่นในตัวเองกลับคืนมา กล้าเผชิญหน้ากับคนอื่นจนกระทั่งกลับไปโรงเรียนอีกครั้ง ผลการเรียนของเธอค่อยๆ ดีขึ้น จนในระดับมัธยมปลายดีขึ้นมากขนาดได้คะแนนเป็นที่ ๒ ของโรงเรียนไม่น่าเชื่อว่าเธอจะทำได้

พอเรียนจบชั้นมัธยมปลาย เธอก็สามารถสอบเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ดีได้ แม้จะสอบติดเป็นคนสุดท้าย แต่ก็เรียนจบปริญญาโทออกมา ได้ทำงานเป็นครู ฮิเดโกะมีความรู้สึกที่ดีกับโกโบริ เหมือนเขาเป็นพี่ชายที่คอยให้กำลังใจเธอ

“โชคดี”

เมื่อเวลาผ่านไปๆ โกโบริทำงานอยู่ในบริษัทแห่งหนึ่ง พอดีในบริษัทกำลังจะมีการเปลี่ยนแปลง ตั้งแผนกใหม่ขึ้นมาเพื่อให้คิดค้นวิจัยและออกผลิตภัณฑ์ใหม่

โกโบริได้รับการแต่งตั้งเป็นหัวหน้าแผนก เขาต้องคัดเลือกหาพนักงานเก่งๆ มาช่วยงาน ในบริษัทก็มีพนักงานอยู่คนหนึ่ง สมมติว่าชื่อโนบิตะ ซึ่งเป็นคนที่มีชื่อเสียงไม่ค่อยดีนักว่าไม่ค่อยเอาใจใส่ในงานอยู่ไปวันๆ ไม่ค่อยตั้งใจทำงาน ไม่มีผลงานอะไร

อย่างไรก็ตาม โกโบริก็เสนอขอตัวโนบิตะมาช่วยงานทั้งๆ ที่ผู้ใหญ่ก็ไม่เห็นด้วยที่จะให้โนบิตะมาทำงานบุกเบิกในแผนกใหม่ แต่โกโบริก็ยืนยันขอตัวโนบิตะมาทำงานเป็นลูกน้อง ในที่สุดผู้ใหญ่ก็ไม่ขัดข้อง โนบิตะจึงย้ายมาเริ่มงานกับโกโบริในเดือนเมษายน เมื่อโนบิตะมาทำงานกับโกโบริแล้วเขาก็ขอให้โนบิตะทำตาม ๒ ข้อ

ข้อแรกคือตอนเช้าถ้าเขาทักทายโนบิตะว่า “อรุณสวัสดิ์ วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” **ก็ให้โนบิตะพูดตอบว่า “โชคดี”** ข้อที่สอง ตอนเย็นเลิกงานเมื่อเขาทักว่า “เป็นยังไงบ้างวันนี้” **ก็ให้ตอบว่า “โชคดี”** โนบิตะก็ไม่ขัดข้องทำตามที่โกโบริขอด้วยความยินดี **เมื่อเขาทำตามนั้น คือพูดว่า “โชคดี” ใจเขาก็นึกถึงสิ่งดีๆ ที่เกิด**

โดยอัตโนมัติ เช่นนึกถึงภรรยาเขาที่ทำอาหารอร่อยๆ ให้รับประทาน นึกถึงวันนี้อากาศดีทำให้มีความสุข บ้างก็นึกถึงดอกไม้สวยๆ ไม่นานโนบิตะก็เป็นคนขยันทำงานมากขึ้น

ในที่สุดเขาก็สามารถคิดค้นผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ ออกมาได้หลายอย่างเขาทำงานกับโกโบริมาได้เพียง ๕ เดือน เมื่อถึงเดือนสิงหาคม เขาก็สามารถออกผลิตภัณฑ์ใหม่ชิ้นหนึ่งที่ทำชื่อเสียงให้แก่บริษัท เป็นผลิตภัณฑ์ที่ติดอันดับของโลก ทำกำไรให้แก่บริษัทเป็นเงินจำนวนมาก ทีแรกก็ไม่มีใครเชื่อว่าจะเป็นผลงานของเขาจริงๆ

เมื่อโนบิตะทำงานเป็นลูกน้องโกโบริครบ ๑ ปี เขาก็ได้เลื่อนตำแหน่งเป็นหัวหน้า มีลูกน้องเก่งๆ ๒ คนมาช่วยงาน และได้รับจัดสรรงบประมาณจากบริษัทเพื่อการทำค้นคว้าวิจัยหลายสิบล้านบาท

เรื่องของโกโบริ เป็นตัวอย่างที่จะสอนเราได้ว่า ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นก็ตาม ขอให้เราคิดในแง่ดี คิดในแง่บวกไว้ก่อน เราจะมีกำลังใจ หาทางออกที่ดีให้แก่ชีวิตได้

หลายคนคงนึกสงสัยว่า เมื่อเจอกับสถานการณ์เลวร้ายในชีวิต เช่นเกิดภัยพิบัติ ไฟไหม้ น้ำท่วม แผ่นดินไหวมีผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมากเมื่อต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นพ่อแม่ตาย ลูกตายจะยังให้พูดว่าขอบคุณ จะให้พูดว่าโชคดีได้อย่างไร

การคิดถูกคือ เราต้องเข้าใจว่าเหตุการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นและผ่านไปแล้ว เป็นอดีตที่เราไม่สามารถไปแก้ไขอะไรได้ แต่ให้เราตั้งเจตนาไว้ว่า นับจากวินาทีนี้เป็นต้นไป เราจะรักษาใจดี ตั้งจิตเป็นบุญเป็นกุศล ทำหน้าที่ของเราต่อไปด้วยจิตใจที่ดีมีเมตตา

หากเราต้องสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นลูกตาย เราต้องทำใจว่าอย่างไรเขาก็ตายไปแล้ว พ่อแม่ต้องรักษาใจดี คิดเสียว่าลูกเขาไปเกิดในทางที่ดี พ่อแม่ยังคงต้องมีชีวิตอยู่ต่อไป ชีวิตยังมีค่ามีความหมายโดยเฉพาะสำหรับลูกคนอื่นๆ ที่ยังอยู่ ถ้า**เราไม่ระวังรักษาใจของเราให้ดีหรืออย่างน้อยรักษาใจเป็นปกติให้ได้ ถ้าเราอยู่อย่างหดหู่สิ้นหวัง เท่ากับทำลายอนาคตของตัวเอง ของครอบครัว ของลูกๆ ที่ยังมีชีวิตอยู่ไปด้วย** บรรยากาศในบ้านก็จะมีแต่ความทุกข์เศร้าโศก

ดังนั้นแทนที่จะปล่อยจิตใจให้จมอยู่กับความทุกข์เศร้าหมองเราต้องสร้างกำลังใจ ตั้งจุดมุ่งหมายให้แก่ชีวิตที่จะต้องดำเนินต่อไปว่า เราจะรักษาใจดี คิดดี พูดดี ทำดี มีเมตตากรุณาต่อตัวเอง

คำพูดว่า "โชคดี" จึงเป็นคำที่มีความหมาย เป็นภาษาศักดิ์สิทธิ์กับชีวิต เหมือนกับว่าเราตั้งโปรแกรมการมองโลกในแง่บวกไว้ในจิตใจของเราเสมอ เพราะใจเป็นประธาน ใจเป็นหัวหน้าของชีวิต ทุกอย่างสำเร็จได้ด้วยใจ ถ้ามีกำลังใจดี คิด

ดี พูดดี ทำดี ทุกอย่างก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นได้

มีเมตตา คือ เราทำจิตใจของตัวเอง

ให้มีความสบายใจ

สุขใจได้ในทุกสถานการณ์

อะหังสุขิโตโหมิ ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้ถึงสุข

ในทุกกรณี ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น ให้เรามีเมตตาแก่ตัวเอง คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ขี้เกียจ ขี้กลัว ขี้ฟุ้งซ่าน ขี้น้อยใจ ขี้โกรธ ขี้อิจฉา ฯลฯ แม้จะมีความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้น ก็อย่ายึดมั่นถือมั่นให้เราเอาความสบายใจ ความสุขใจเป็นที่พึ่งที่ระลึกแก่จิตใจ

แม้ว่าปัจจุบันเราทำดี ไม่ได้ทำผิดอะไรเลย แต่มีเหตุการณ์ที่ไม่น่าพอใจเกิดขึ้นกับเรา ต้องประสบกับความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ก็ให้ทำใจว่าเป็นวิบากกรรมในอดีต ไม่ว่าจะเป็นอดีตในชาตินี้หรือชาติก่อนก็ตาม เมื่อต้องประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่ทำให้ไม่สบายใจ ทุกข์ใจ ก็คล้ายกับว่าเราได้ชำระหนี้สินที่เคยติดค้างไว้

เมื่อชำระไปแล้ว หนี้สินก็ค่อยๆ หมดไปๆ ทำให้ภาระที่แบกไว้เบาลง ถือเป็นเรื่องน่าดีใจ สบายใจขึ้น ดังนั้นเมื่อมีทุกข์ มีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจเกิดขึ้น แล้วเราทำใจได้ รักษา

ใจดีไว้ได้ ก็เท่ากับเราได้ชำระหนี้สินตรงกันข้าม ถ้าเรายึดมั่นถือมั่น ทำใจไม่ได้ เป็นทุกข์ทรมานใจ ก็คล้ายกับว่าเราสร้างหนี้สินเพิ่มขึ้นๆ

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าที่สุดของความเมตตาคือ ถึงแม้มีใครจับตัวเราแล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยตัวเราเป็นสองท่อน แต่เราก็ยังทำใจได้ รักษาใจเมตตาได้ ไม่โกรธแค้นผูกพยาบาทตอบ **มีจิตที่ปรารถนาดีในทุกสถานการณ์ เมื่อมีวิกฤตใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม ก็ไม่ยินดียินร้าย คือรักษาใจเป็นปกติ ใจหนักแน่นเป็นศีล เมื่อมีศีลมีเมตตาประจำใจแล้ว เราจะมองเห็นด้วยปัญญาว่า ปัญหาใดๆ เกิดขึ้นก็ตาม ถือเป็นโชคดี**

หากเราทำใจได้ รักษาใจดีไว้ได้ ให้เราตั้งสติ รู้จักคิดดี คิดถูกเอาการบำเพ็ญบารมีของพระอริยเจ้า ของพระโพธิสัตว์เป็นตัวอย่าง เมื่อเราเอาชนะปัญหา ผ่านพ้นอุปสรรคได้ด้วยใจดีก็ทำให้เข้มแข็ง มีกำลังใจมากขึ้น เป็นการสร้างบารมี ถือเป็นความสำเร็จในชีวิตแล้ว

สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา

ชีวิตคือความรัก

ชีวิตที่ปราศจากความรัก ไม่ใช่ชีวิต

ความรักคืออาหารใจ

ความรักสร้างชีวิต

ความรักหล่อเลี้ยงจิตใจมนุษย์

ตามหลักทางพุทธศาสนากล่าวไว้ว่า กว่าที่เราจะเกิดมาเป็นมนุษย์ในชาตินี้ จิตวิญญาณของเราได้ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสารมานับชาติไม่ถ้วนในภพภูมิต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น เทพเทวดา มนุษย์ สัตว์เดรัจฉาน เปรตอสุรกาย สัตว์นรก เราได้เกิดตายๆ ซ้ำแล้วซ้ำอีกจนไม่อาจนับชาติได้

พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า สัตว์ทั้งหลายที่เราพบเห็นโดยเฉพาะมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเกิดมาพบกันในชาตินี้ ที่ไม่เคยเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องกันในวัฏสงสารนั้นหายาก

ในวัฏสงสารอันยาวนาน ในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

ทุกคนเป็นครอบครัวเดียวกัน

ดังนั้น ในการดำเนินชีวิต เราจึงไม่ควรประมาท สร้างศัตรูแบ่งพรรคแบ่งพวก ต่อสู้ แก่งแย่งชิงดีกัน **แต่ควรที่จะสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และมีความเมตตากรุณาต่อสัตว์ทั้งหลาย**โดยเฉพาะเมื่อเกิดมาในครอบครัวเดียวกัน เราควรมีความรัก มีเมตตากรุณาต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูลกันและพัฒนาชีวิตให้มีความสุข

ชีวิตคนเราในชาติหนึ่ง ต่างมุ่งแสวงหาหลายสิ่งหลายอย่าง ทั้งทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง ฯลฯ แต่ในที่สุด **สิ่งที่มีคุณค่ามากที่สุดในชีวิตคือ ความรัก**

ความรักที่หมายถึงความปรารถนาดี เอื้ออาทรต่อกัน ยอมรับได้ทุกสิ่งทุกอย่างในความเป็นเขา รักอย่างไม่มีเงื่อนไข เป็นมิตรภาพที่ยั่งยืน เป็นความรักที่มีแต่ให้ ให้ด้วยความพอใจ สุขใจ ชีวิตที่มีความรักเช่นนี้ ย่อมอบอุ่นใจ สบายใจ ถึงแม้ว่าตาย การตายด้วยความสบายใจ สุคติ

รักที่ไม่มีทุกข์

ความรักที่มีแต่สุข ไม่มีทุกข์เจือปน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ในทางพุทธศาสนา **ความรักอันบริสุทธิ์ที่จะนำชีวิตไปสู่ความสุขแท้ คือ ความรักที่ต้องอาศัยคุณธรรมสำคัญ ๔ ประการ คือ พรหมวิหาร ๔ อันประกอบด้วย**

๑. เมตตา ปรารถนาให้เขามีความสุข

๒. กรุณา ปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์

๓. มุทิตา พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดี

๔. อุเบกขา ทำใจเป็นกลาง วางเฉย

เมตตา คือความรัก ความปรารถนาดีให้เขามีความสุข การเจริญพรหมวิหาร ๔ เริ่มต้นด้วยเจริญเมตตาก่อน เพราะกรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น เป็นคุณธรรมที่สูงขึ้นไปตามลำดับ ต้องใช้กำลังสติปัญญามากยิ่งๆ ขึ้นไป

เมตตาเป็นบารมีอย่างหนึ่ง เริ่มต้นให้ฝึกมีเมตตาแก่ตนเองก่อนพยายามฝึกหัดขัดเกลาจิตใจให้มีความรู้สึกที่ดีออกมาให้เป็นตามธรรมชาติ และให้สังเกต ศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิดที่เป็นข้าศึกคอยกีดขวางไม่ให้เกิดความรู้สึกที่ดีออกมา ความรู้สึกที่ไม่ดี จริตนิสัยที่จะคิดไปในทางที่ไม่ดี ที่ตรงข้ามกับเมตตา

ทั้งทางกาย วาจา ใจ เช่นคิดอาฆาตพยาบาท คิดเบียดเบียน คิดแต่เรื่องกามารมณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้าศึกต่อความเมตตา

กามารมณ์ คือความรักใคร่พอใจในเรื่องของกาม กามราคะตัณหาเป็นอุปสรรคในการมีเมตตา เป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวอยากจะได้เขามาเป็นของเรา เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ มักเกิดความไม่พอใจโกรธแค้น บางครั้งก็ถึงกับฆ่าตัวตายทำลายชีวิตเขา

ถ้าเราสามารถรักษาศีลให้มั่นคงได้ ก็จะไม่เกิดเรื่องเดือดร้อนไปเบียดเบียนใคร แต่ถ้ากามารมณ์รุนแรงมาก ก็ควรจะพิจารณาร่างกายของตนเป็นอสุภะ ไม่สวย ไม่งามเป็นปฏิกูล พยายามสงบ ระงับซึ่งกามารมณ์ จนรู้สึกได้ว่า ทุกคนเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องของเราคือ ถ้าอยู่ในวัยเดียวกับพ่อแม่ ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเป็นพ่อแม่

ถ้าวัยเดียวกับพี่ชายพี่สาว หรือน้องชายน้องสาว ก็ทำความรู้สึกเหมือนเป็นพี่ชายพี่สาวหรือน้องชายน้องสาวตามนั้น ทำให้อารมณ์เย็นใจเย็น หลุดจากโทสะ จากราคะ ทำให้มีความพอใจ สุขใจ และพยายามให้ความปรารถนาดีนี้เผื่อแผ่ไปถึงยังทุกคน

ฝึกคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี เรื่องส่วนตัวและเรื่องรอบๆ ตัว ทั้งโลก เมื่อไม่ดี ไม่ถูกใจ ให้พักไว้ สงบเงียบอยู่

ในใจ รู้อยู่เห็นอยู่ แต่ไม่ต้องปรุงแต่งขึ้นมา มีหิริโอตตัปปะต่อคำว่า “ไม่ดี” รักษาใจรักษาความรู้สึกที่ดีไว้ เมื่อรู้สึกดี ก็สบายใจ สุขใจ คิดดี พูดดี ทำดีส่งความรู้สึก กระแสจิตของใจดี สุขใจนี้ออกไป **ความเมตตาจะทำให้เราไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย และไม่ทำร้ายใคร ที่สุดของความเมตตา คือจะไม่มีความพยาบาทเกิดขึ้นในใจ แม้ว่าจะมีผู้อื่นคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายเราก็ตาม เป็นความเมตตาที่ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เป็นเมตตาที่มีให้แม้แต่ศัตรู**

ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “แม้ถูกเขาจับมัดมือมัดเท้า แล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยจนร่างกายขาดออกเป็น ๒ ท่อน หากยังคิดโกรธ อาฆาต พยาบาทอยู่ ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเห็นธรรม”

กรุณา คือความสงสาร เมื่อเห็นเขามีความทุกข์ ก็คิดหาทางช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของเขา

กรุณาต่อตนเอง หมายถึง มีจิตใจอยากจะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากทุกข์ ด้วยการสำรวจตัวเอง มองดูชีวิตตัวเอง **เริ่มต้นที่การกระทำด้วย กาย วาจา มีอะไรบ้างที่เราควรแก้ไขปรับปรุงตน** เริ่มต้นตรวจดูด้วยศีล ด้วยกฎหมาย ระเบียบ วินัย กติกาของสังคม หรือจากการที่พ่อ แม่ ครู อาจารย์ หรือเพื่อนๆ ได้ว่ากล่าวตักเตือนเรามีอะไรบ้าง จุดอ่อนจุดบกพร่องของตนเอง เลือกมา ข้อใดข้อหนึ่ง ทบทวนตามเหตุผล ยกขึ้นมาตั้งไว้ใน

หัวใจ

ตั้งใจจะแก้ไขปรับปรุง พิจารณาอยู่บ่อยๆ เป็นประจำ ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ขึ้น เหตุการณ์กำลังเกิดขึ้น เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว “ตั้งใจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น” เมื่อเรามีจิตกรุณาที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองแล้ว ก็ให้อาศัยอิทธิบาท ๔

ฉันทะ มีความพอใจในการแก้ไขปรับปรุงตนเอง

วิริยะ มีความพยายาม มีความตั้งใจสม่ำเสมอ

จิตตะ มีจิตใจจดจ่อในการแก้ไขปรับปรุง

วิมังสา ใช้ปัญญาทบทวน พิจารณาหาเหตุผล

เมื่อมีข้อผิดพลาด หาวิธีการ อุบายต่างๆ ที่จะไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นอีก สร้างจิตสำนึกในการที่จะพัฒนาตน มีความพอใจในการต่อสู้กับจิตใจตนเอง

กรุณาต่อผู้อื่น จิตที่กรุณาต่อผู้อื่น คือจิตใจที่คิดช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่าเราให้เขาพ้นจากทุกข์ แนะนำ ตักเตือนเขาเพื่อให้เขาสามารถดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควร

สมมติว่าเราเป็นแม่ ในการเลี้ยงลูก เรามีความปรารถนาดีต่อลูกให้ความรักความเมตตา สิ่งใดที่ทำให้ลูกมีความสุข เราก็ทำให้แก่ลูก เรียกว่าทำให้ลูก “ถูกใจ” ก็ดูไม่ยากอะไร แต่ความกรุณา คือช่วยเหลือให้ลูกพ้นจากทุกข์ เราต้องหมั่นอบรมสั่งสอน

ให้ลูกรู้จักผิดชอบ ชั่วดี บางครั้งอาจจำเป็นต้องเคร่งครัด ว่ากล่าวตักเตือน ขัดใจลูกเพื่อความ “ถูกต้อง”

ข้อนี้เริ่มยากแล้ว กรุณาต้องอาศัยกำลังสติปัญญา และจิตใจที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการเลี้ยงดูลูก จึงจะไม่เสียคนเพราะถูกตามใจมากเกินไป ดังนั้น **เมตตากรุณา จึงเป็นคุณธรรมที่ควรพัฒนาไปพร้อมๆ กัน ความกรุณาที่แท้จริงต้องมีพื้นฐานของความเมตตาอยู่ด้วยเสมอ**

ดังนั้นการที่เราจะว่ากล่าวตักเตือนใคร โดยเข้าใจว่าเป็นความกรุณาที่ต้องการให้เขาพ้นจากทุกข์ เราต้องสำรวจความรู้สึกตนเองให้ดีด้วยว่าไม่ได้เจือด้วยความโกรธ หากเรามีเมตตา เราย่อมปรารถนาให้เขาเป็นสุข การว่ากล่าวตักเตือนเราจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกของเขาด้วย ต้องทำไปเพื่อประโยชน์และความสุขของเขาจริงๆ

ที่สุดของความกรุณา

ก็เป็นเช่นเดียวกับเมตตา

คือไม่เลือกที่รักมักที่ชัง

ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

มีใจกรุณาแก่สรรพสัตว์ทั้งปวง

ไม่เว้นแม้แต่กับศัตรู

มุทิตา คือความยินดีเมื่อเขาได้ดี เห็นเขาอยู่ดีมีสุข เจริญก้าวหน้าก็พลอยแช่มชื่นเบิกบานใจ ไม่คิดอิจฉาริษยา และพร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุน

สำหรับคนทั่วไป แม้มีเมตตากรุณามากพอสมควรแล้วก็ตามแต่ที่จะมีมุทิตาจากใจจริงนั้น ยังหายาก ปกติเมตตากรุณาคือการเผื่อแผ่ให้คนที่ด้อยกว่าตน

มุทิตา ทำจิตพลอยยินดีกับบุคคลที่มีความสุข อาจมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มากกว่าตน ปกติจิตใจที่เห็นแก่ตัว มักจะเกิดความรู้สึกอิจฉาริษยา น้อยอก น้อยใจ ฯลฯ เป็นธรรมดา **เราจึงต้องพัฒนาจิตใจให้มีมุทิตาต่อตนเองก่อน หมายถึง หัดนิสัยมองดูตนเองให้มากๆ** อย่าเปรียบเทียบแต่กับคนที่ดีกว่าเรา คนที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข น้อยกว่าเราก็มีมาก

พลเมืองในโลกนี้มีประมาณหกพันล้านคน เป็นคนยากจนที่ไม่เคยมีข้าวกินอิ่ม หนึ่งในห้าส่วน ก็เท่ากับคนพันสองร้อยล้านคนที่กินข้าวไม่อิ่ม คนที่อยู่ในสังคมที่ไม่สงบ อยู่ท่ามกลางสงคราม ป่วยเป็นโรคติดยาเสพติด มีปัญหาในชีวิตมากมาย มองดูตน จะเห็นว่าเราได้มีโอกาสดีกว่าอีกหลายๆ คน **อย่างน้อยก็ให้เกิดสันโดษขึ้นในจิตใจ ยินดีในสิ่งที่ได้พอใจในสิ่งที่มีอยู่ ขอบคุณหลายๆ คนที่ช่วยสนับสนุนชีวิตของเรา**

เมื่อเรามองดูชีวิตของตนด้วยใจเป็นธรรม ใจเป็นศีล

ใจมีเมตตากรุณาแล้วจะเกิดความพอใจ สุขใจในฐานะของตัว สันโดษพอใจในชีวิตตนในปัจจุบัน เมื่อใครได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เขาพอใจ มีความสุขเราก็พลอยยินดีกับเขา **ยิ่งพลอยยินดีกับความสุขของเขา เราก็ยิ่งเพิ่มความสุขในใจตนยิ่งๆ ขึ้นไปอีก**

มุทิตาธรรมที่สมบูรณ์ จึงต้องประกอบด้วยคุณธรรมของความเมตตาและกรุณา อยู่ในตัวเองนั่นเอง

อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง เป็นปกติไม่ยินดียินร้าย **เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นไปตามสมควรแก่เหตุปัจจัย เป็นไปตามสมควรแก่เหตุปัจจัย ตามกฎแห่งกรรม**

หลายคนเข้าใจผิดว่า อุเบกขา คือเฉยๆ ไม่สนใจว่าใครจะทำอะไร ช่างมัน ฉันไม่เกี่ยว **อุเบกขา มาจากความหมายเดิมว่า เข้าไปดูเข้าไปดูจนเข้าใจชัดเจน แล้วจิตปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ยินดี ยินร้ายวางใจเฉย**

อุเบกขา ต้องอาศัย สติ ปัญญา ขันติ

ครูบาอาจารย์ เปรียบเทียบไว้ว่า เมื่อลูกของเราจะเดินทางไปต่างประเทศเพื่อเรียนต่อ ก่อนเดินทาง พ่อแม่ อบรมสั่งสอนทำหน้าที่ของพ่อแม่ให้ดีที่สุด และสมบูรณ์ด้วยเมตตา กรุณา

มุทิตา เมื่อลูกเดินทางไปต่างประเทศแล้ว ไม่ต้องคิดถึง ห่วงวิตกกังวลใดๆ อีก ทำใจวางเฉย รักษาใจ สงบใจ สุขใจ

เราจะพัฒนาอุเบกขาขึ้นในจิตใจได้ ต้องเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตว่าไม่มีใครหนีพ้นจากโลกธรรมแปด โลกธรรมแปดฝ่ายน่าปรารถนาได้แก่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข โลกธรรมแปดฝ่ายไม่น่าปรารถนาได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ โดยเฉพาะโลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนานี้ หากเกิดขึ้นกับบุคคลอันเป็นที่รัก เช่นลูกของเราแล้ว ยากที่เราจะวางใจเป็นกลางได้ เรามักคิดว่าโลกนี้ไม่ยุติธรรม ไม่สมควรเลย

แต่หากเราพิจารณาชีวิตด้วยปัญญาชอบแล้ว จะเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เรามีประสบการณ์อยู่นั้น มันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดีทำชั่วได้ชั่ว **ทุกสิ่งที่เราประสบล้วนเป็นมรดกแห่งกรรมของเราเอง ชีวิตที่เรามีประสบการณ์อยู่นี้สมบูรณ์ด้วยเหตุผล สมบูรณ์ตามเหตุปัจจัยของมันเสมอ** การกระทำของตัวเอง มองดูจากระยะยาวตั้งแต่เนกชาติทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นจึงพอเหมาะ พอดี สมบูรณ์แล้วด้วยกฎแห่งกรรม**ใช้สติปัญญา เข้าใจความเป็นไปของชีวิต ปล่อยวางได้ ทำใจได้ไม่ทุกข์ใจ เอาใจใส่ และรับผิดชอบในชีวิตปัจจุบัน ทำทุกอย่างให้ดีที่สุดด้วยความพอใจ สงบใจ**

ที่สุดของอุเบกขา คือไม่มีปฏิฆะ อันหมายถึง ความกระทบกระทั่งใจ ความหงุดหงิดขัดเคืองเกิดขึ้นในใจแม้แต่

น้อย ไม่ว่าจะมีเรื่องราวเดือดร้อนรุนแรงขนาดไหนเข้ามากระทบ ก็ทำใจปล่อยวาง และสงบใจได้ อุเบกขาจึงถือเป็นคุณธรรมขั้นสูงอันเปี่ยมไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างสมบูรณ์ในขณะเดียวกัน

สันติภาพโลกเริ่มที่ความรัก

การพูดถึงสันติภาพโลก ในยุคสมัยปัจจุบันที่โลกกำลังร้อนด้วยไฟสงครามและการก่อการร้าย ฟังดูเหมือนเป็นการพูดสิ่งที่ไกลเกินเอื้อม

สันติภาพโลก จะไม่เป็นเพียงโลกแห่งอุดมคติ หากมนุษย์เราทุกคนปลูกฝังคุณธรรม ความรักความเมตตาให้อยู่ในจิตสำนึกตลอดเวลา สร้างค่านิยมที่ดีในสังคม ไม่หลงมัวเมาในวัตถุนิยม จนลืมพัฒนาจิตใจ

เมื่ออาจารย์นึกถึงสังคมในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นบ้านเกิดที่เคยใช้ชีวิตมากว่า ๒๐ ปี สมัยเป็นฆราวาส สังคมที่นั่นสงบสุข แทบจะไม่มีข่าวการฆ่ากันตีกัน หรือแม้แต่เรื่องขโมยก็ไม่ค่อยจะได้ยิน เป็นสังคมที่รังเกียจคนทำชั่ว ยกย่องคนดีมีศีลธรรม รักชีวิตตนเอง ชีวิตครอบครัวรักสันติสุข

สันติภาพโลกไม่ใช่โลกแห่งอุดมคติที่ไกลเกินเอื้อม สันติภาพโลกเริ่มต้นที่ตัวเราทุกคน ด้วยการให้ความรักและเมตตาแก่ตนเองก่อนรักและปรารถนาดีต่อตัวเองอย่างถูกต้อง มีหิริโอตตัปปะ เป็นอาวุธต่อสู้ทำลาย โลภ โกรธ หลง มีหิริโอตตัปปะ ทำลายความรู้สึกยินดี ยินร้ายรักษาตนให้พ้นจากสิ่งที่ชั่ว ตั้งมั่นอยู่ในศีล ๕ ได้ หากมนุษย์มีศีลธรรมประจำใจกันทุกคนแล้ว จะทำให้ชีวิตมีหลักประกันของความปลอดภัยไม่ต้องมีความกังวลหวาดระแวงเกรงกลัวสิ่งใดๆ อีก ทุกคนอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขร่มเย็น สันติภาพโลกเริ่มต้นจากพวกเราทุกคนที่นี่และเดี๋ยวนี้

ทานจักร ๑๐ ประการ

หากเมล็ดพันธุ์แห่งความรักความเมตตา ได้เจริญงอกงามขึ้นในจิตใจของเราแล้ว เราจะตระหนักว่าเรารักชีวิต เราต้องการความสุขชีวิตอื่น สัตว์อื่น ต่างก็รักชีวิต และปรารถนาความสุขเช่นกัน สาระแห่งชีวิตสำหรับเราทุกคน คือ ความรัก ความเมตตา อานุภาพแห่งความเมตตา จะนำมาซึ่งความสุขและความเบิกบานแก่ทุกชีวิต ในฐานะชีวิตหนึ่งในโลกกว้าง เราอาจไม่ยิ่งใหญ่พอที่จะแก้วิกฤตของโลกได้แต่ด้วยความรักความเมตตาที่มีในหัวใจของเรานี้ เราสามารถทำสิ่งดีๆ ให้เกิด

ขึ้นในโลกได้มากมาย

ช่วงหนึ่งอาจารย์ได้เคยพิจารณาว่าข้อธรรมะของพระพุทธองค์ข้อไหนจะสามารถแก้ปัญหาของโลกได้ และไม่ขัดแย้งต่อเชื้อชาติหรือลัทธิศาสนาใดๆ และมองเห็นว่า หลักของศีล ๕ เมตตาธรรมและการให้ทาน น่าจะมีความเหมาะสมที่สุด

ศีล ๕ เป็นพื้นฐานของสังคมที่ปลอดภัย สงบร่มเย็น เมตตาธรรมและการให้ทาน จะทำให้ทุกคนในสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขมีความเอื้ออาทรต่อกัน ความคิดดังกล่าวเป็นที่มาของ ***ทานจักร*** **ซึ่งหมายถึงวงล้อซึ่งมีใจที่มีความเมตตากรุณาเป็นศูนย์กลาง และแสดงออกถึงความเมตตาในจิตใจด้วยการลงมือกระทำความดีอย่างตั้งใจแน่วแน่**

ความดีนั้นคือ การบำเพ็ญทาน ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. ให้ทานด้วย ทรัพย์เงินทอง

๒. ให้ทานด้วย สายตาที่เมตตาปรานี

๓. ให้ทานด้วย ใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส

๔. ให้ทานด้วย วาจาที่ไพเราะน่าฟัง

๕. ให้ทานด้วย ให้แรงงานช่วยเหลือผู้อื่น

๖. ให้ทานด้วย การอนุโมทนายินดีเมื่อผู้อื่นทำดี

๗. ให้ทานด้วย การให้อาสนะ (ที่นั่ง)

๘. ให้ทานด้วย การให้ที่พักอันสะดวกสบาย

๙. ให้ทานด้วย การให้อภัย

๑๐. ให้ทานด้วย การให้ธรรมะ

ให้ศีล ๕ เป็นพื้นทาง

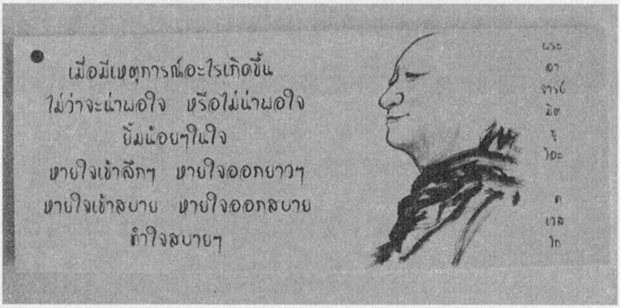
เมื่อวงล้อแห่งทานนี้หมุนเข้าไปที่แห่งใด จะก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นในสังคม จะเกิดพลังแห่งการสร้างสรรค์ พลังที่จะร่วมกันผลักดันสังคมที่ดีงามให้เกิดขึ้น

ด้วยการหมุนของวงล้อแห่งทานนี้ ย่อมนำความสุขไปสู่เพื่อนมนุษย์ในสังคมวงกว้างยังความสันติสุขให้เกิดขึ้นในโลก

ขอให้พวกเราทุกคนจงเชื่อมั่นว่า สันติภาพโลกเริ่มต้นจากพวกเราทุกคนที่นี่และเดี๋ยวนี้ **ปลูกฝังจิตสำนึกแห่งรักและเมตตาไว้ในหัวใจ**หมุนทานจักรแห่งสันติภาพ ให้เคลื่อนไปๆ บนพื้นทางที่มั่นคงแล้วด้วยศีล เพื่อประโยชน์สุขที่กว้างขวางแก่เพื่อนมนุษย์ด้วยรักและเมตตาที่ไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ

เล่มที่ ๑๐ , ๑๑ , ๑๒ ๓ เล่มที่จะนำมากล่าวต่อไปนี้ **เป็นกรณีบุคคลตัวอย่างที่นำเสนอ** เรื่องเกี่ยวกับความรัก ความเมตตา การให้อภัย ในวิถีชีวิตรูปแบบและวิธีการที่ต่างๆ กันในแต่ละยุคแต่ละสมัย อ่านแล้วสนุกมีสาระ จนอดที่จะนำมาให้ท่านได้สัมผัสกับมันด้วย

เล่มที่ ๑๐ คัดมาจากหนังสือ **"อารมณ์ขันและความศักดิ์สิทธิ์ของสมเด็จโต พรหมรังสี"** แสดงถึงจิตใจของท่านที่บริสุทธิ์และมีเมตตาต่อสรรพสิ่งอย่างแท้จริง น่านำมาเป็นแบบอย่าง ในสังคมปัจจุบัน



เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น
ไม่ว่าจะน่าพอใจ หรือไม่น่าพอใจ
ยิ้มน้อยๆในใจ
หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ
หายใจเข้าสบาย หายใจออกสบาย
ทำใจสบายๆ

พระอาจารย์มิตซุโอะ
คเวสโก

ขโมย

ในคราวที่สมเด็จท่านเดินทางขึ้นไปทางปทุมธานี เมื่อเรือแจวไประหว่างทาง ท่านได้จำวัดในเรือลำนั้น พอดีมีขโมยพายเรือเข้ามาเทียบเรือของท่าน ล้วงเอาเสื่อในเรือของท่านไปมันกลัวท่านตื่นขึ้นมาจะพบเข้า พอได้เสื่อก็รีบพายเรือหนีสมเด็จท่านก็ตะโกนบอกไปว่า "เดี๋ยวก่อนอย่าเพิ่งไปเอาหมอนไปด้วยซีจ๊ะ" ว่าแล้วก็โยนหมอนไปให้ที่เรือของขโมย เมื่อมันได้เสื่อและหมอนแล้วก็รีบจ้ำหนีไปทันที

อีกครั้งหนึ่งที่ขโมยเข้าไปขโมยของในกุฏิของท่านในตอนกลางคืน เจ้าขโมย พยายามยื่นมือเข้าไปลักตะเกียงของท่าน แต่เอื้อมเท่าไรก็เอื้อมไม่ถึง สมเด็จโตนั่งมองอยู่ **ด้วยความสงสาร**ท่านจึงเลื่อนตะเกียงส่งให้ถึงมือเจ้าขโมยให้รู้แล้วรู้รอดไปเลย

และอีกคืนหนึ่ง ขโมยมาขโมยเรือของท่าน และเสียงที่ลากครูดคราดกับพื้นดินที่แห้งๆ ดังไปจนถึงกุฏิท่าน แทนที่ท่านจะตะโกนเรียกให้พระเณรลงไปจัดการกับขโมย ท่านกลับพูด

เบาๆ พอให้ขโมยได้ยินว่า เข็นเบาๆ หน่อยซิจ๊ะ เดี๋ยวพระเณรได้ยินเข้าจะลงไปกระทืบตาย เป็นขโมยทั้งทีไม่รู้หรือว่า การขโมยเรือในที่แห้งๆ นั้น เขาต้องเอาหมอนรองหัวเรือให้โด่งเสียก่อนจะได้กลิ้งไปสะดวกดี และเรือก็จะไม่บอบช้ำไม่รั่วด้วย ปรากฏว่าขโมยอายท่านอย่างมากทีเดียว เลยเลิกขโมยเรือวิ่งแจ้นออกไปจากวัดระฆังทันที

ไม่รบกวนหมา

ปกติ ท่านมักจะครองไตรจีวรเก่าคร่ำคร่า เมื่อเวลาไปกิจนิมนต์ตามสถานที่ต่างๆ หรือแม้แต่ในพระราชพิธีในพระบรมราชวังก็ตาม จนกระทั่งรัชกาลที่ ๔ ทรงไม่สบายพระทัย ที่สมเด็จครองไตรจีวรเก่าๆ ไม่สมฐานะพระราชาคณะผู้ใหญ่ ซึ่งต่างครองไตรจีวรแพรเนื้อดีมาร่วมงานพิธีกันทั้งสิ้น

ดังนั้น รัชกาลที่ ๔ จึงทรงโปรดเกล้าพระราชทานไตรแพรอย่างดีแด่พระสมเด็จโต พร้อมกับทรงกำชับว่า ขอให้ท่านครองไตรแพรนี้เวลาเข้ามาในพระราชพิธี แต่ปรากฏว่า ท่านคงครองไตรเก่าคร่ำคร่ามาเหมือนทุกครั้งแถมยังมาช้าจนต้องให้มหาดเล็กไปตามถึงวัดระฆังอีกด้วย

รัชกาลที่ ๔ ทรงเรียกมหาดเล็กที่ไปตามสมเด็จฯ มาซัก

ถามดูมหาดเล็กเล่าถวายว่า

เมื่อตอนไปถึงวัด และขึ้นไปบนกุฏินั้น พบว่าท่านนั่งอยู่ตรงนอกชานกุฏิ ซึ่งมีไตรแพรพระราชทานวางอยู่ใกล้ประตูห้อง แต่มีลูกสุนัขตัวหนึ่งขึ้นไปนอนหลับอยู่บนไตรแพรนั้น สมเด็จได้แต่นั่งรอให้ลูกสุนัขตื่น เพื่อนำไตรแพรมาครอง แต่รออยู่นานลูกสุนัขก็ไม่ตื่นท่านจึงต้องครองไตรเก่าๆ มาร่วมพิธีดังที่ทอดพระเนตรเห็น

เมื่อรัชกาลที่ ๔ ทรงทราบความจริง ความไม่พอพระทัยสมเด็จโตก็หมดไป แล้วก็ทรงเข้าพระทัยถึงเหตุผลว่าทำไมท่านถึงได้มางานล่าช้า ซึ่งแม้จะทันการตามพระราชพิธีกำหนดก็ตาม ก็เพราะท่านมัวแต่นั่งรอลูกสุนัขหลับอยู่บนไตรแพร เมื่อมันยังไม่ตื่นท่านก็ไม่รบกวนนั่นเอง

เศรษฐีหน้าใหญ่

สมเด็จโต ผู้สร้างพระเครื่อง “สมเด็จ” อันลือลั่นในด้านอภินิหารมหัศจรรย์ และเป็นวัตถุมงคลที่มีการสร้างปลอมและเลียนแบบมากที่สุด

เพราะของแท้นั้นมีน้อยหายากมาก จึงมีข่าวอยู่เสมอว่า

มีผู้บูชาพระเครื่องสมเด็จพิมพ์ใหญ่ที่สวยไม่มีตำหนิ ในราคาเป็นล้านๆ อยู่เสมอ

สมเด็จโตนั้นทุกคนเชื่อกันว่า ท่านสำเร็จญาณได้อภิญญาสมาบัติขั้นสูง แต่ท่านไม่เคยโอ้อวดเลยว่าท่านเก่งหรือบรรลุธรรมอันวิเศษนั้นแล้ว ท่านไปไหนมาไหนก็ไปแบบภิกษุธรรมดาๆ องค์หนึ่งใครไม่รู้จักก็นึกว่าท่านคงจะเป็นภิกษุชราที่บวชเรียนมาแก่พรรษาเท่านั้น

ก็เพราะการที่ท่านไม่ถือสาเรื่องสมณศักดิ์ ทั้งๆ ที่ท่านเป็นพระราชาคณะผู้ใหญ่นี่เอง ทำให้เกิดเรื่องเล่าถึง จริยวัตรของท่านที่สามารถเอาชนะใจเศรษฐีแห่งอำเภออัมพวา จังหวัดสมุทรสาครได้

เรื่องมีอยู่ว่า มีเศรษฐีคนหนึ่งเป็นคนใจบุญ แต่ค่อนข้างหลงในเรื่องยศถาบรรดาศักดิ์อยู่มาก เป็นคนหน้าใหญ่จะทำอะไรก็ต้องทำกันใหญ่โตหรูหรา เหมือนหนึ่งเป็นการอวดความมั่งมีของตนให้คนอื่นรับรู้

วันหนึ่งเศรษฐีได้ยินกิตติศัพท์ว่า สมเด็จโต ท่านเป็นนักเทศน์มหาชาติที่หาใครเทียบได้ยาก เศรษฐีจึงปรึกษาเพื่อนให้ไปนิมนต์สมเด็จฯ มาเทศน์มหาชาติกัณฑ์มัทรีที่บ้านของตน เมื่อสมเด็จฯ รับนิมนต์แล้ว เศรษฐีก็ตระเตรียมงานเป็นการใหญ่ป่าวประกาศให้รู้กันทั่วอัมพวาให้ญาติมิตรทั้งหลายมาร่วมบุญโดย

พร้อมเพรียงกัน

แล้วท่านเศรษฐีก็วาดภาพ สมเด็จฯ คงจะเดินทางมาด้วยเรือที่ได้รับพระราชทานจากรัชกาลที่ ๒ ขบวนของท่านอันเป็นพระราชาคณะคงประกอบด้วยภิกษุสงฆ์และลูกศิษย์ลูกหามากันเป็นขบวนใหญ่แน่นอน

ท่านจึงเตรียมตัวต้อนรับด้วยความครื้มอกครึ้มใจ รู้สึกมีหน้ามีตาเป็นอย่างยิ่ง จึงได้จัดเตรียมเครื่องกัณฑ์เทศน์ไว้เป็นจำนวนมากครั้นถึงเวลากำหนดนัดมาถึง เศรษฐีก็สั่งงานสั่งการต่างๆ เสียงเอะอะอยู่ตลอดเวลา เพื่อทำตัวให้เป็นจุดเด่น ในฐานะที่เป็นเจ้าภาพงานเทศน์มหาชาติอันยิ่งใหญ่ที่สุดเท่าที่เคยมีมาในอำเภออัมพวาและแล้วท่านเศรษฐีก็เห็นเรือจ้างลำหนึ่งกำลังแจวเลี้ยวคุ้งน้ำตรงมาที่บ้านท่าน ท่านก็ไม่สนใจ เพราะไม่คิดว่าเป็นเรือที่สมเด็จโตใช้เดินทางมาเทศน์ที่บ้านตน เมื่อเรือเข้ามาใกล้ เพื่อนของเศรษฐีก็อุทานออกมาด้วยความดีใจว่า สมเด็จโตมาแล้วแต่ท่านเศรษฐีกลับหน้าซีดด้วยความผิดหวังอย่างใหญ่หลวง ความรู้สึกศรัทธาต่อสมเด็จโตลดน้อยลงไปทันที จนถึงขนาดเสียดายเครื่องกัณฑ์เทศน์ที่ได้เตรียมไว้แต่ด้วยมารยาทของเจ้าบ้านท่านเศรษฐีก็ได้นิมนต์สมเด็จโตขึ้นพักผ่อน ยังอาสนะที่เตรียมไว้ พอหายเหนื่อยจากการนั่งเรือมาไกลแล้ว สมเด็จฯ ก็ขึ้นธรรมมาสน์เทศน์ทันที

แต่ปรากฏว่าเศรษฐีหมดศรัทธาเสียแล้ว ได้แอบเข้าไปในห้องแบ่งเครื่องกัณฑ์เทศน์ให้เหลือเพียงพอสมควรไม่ให้น่าเกลียดแล้วก็เอนหลังอยู่ในห้องไม่ออกไปฟังเทศน์แล้ว

สมเด็จฯ ท่านก็เทศน์เรื่อยไป ท่านเศรษฐีแรกๆ นั่งฟังอยู่ในห้องไม่สนใจ แต่ฟังๆ ไปชักทนไม่ไหว เพราะลีลาการเทศน์ของสมเด็จฯ ไม่มีใครเทียมได้จริงๆ ในที่สุดก็บังเกิดศรัทธา ออกมานั่งฟังอยู่ข้างนอกพอเทศน์จบ เศรษฐีก็ถวายเครื่องไทยธรรมโดยนำเอาของที่ยักเก็บไว้ใส่เข้าไปใหม่ เมื่อสมเด็จฯ รับประเคนแล้วก็บอกกับเศรษฐีว่า

“ขอจงนำเอาเครื่องกัณฑ์เทศน์และปัจจัยที่ถวายแก่อาตมาไปแจกจ่ายให้แก่คนยากจนในเขตอัมพวา เถิดอาตมาไม่ขอรับกลับไป”

ขณะที่เศรษฐีกำลังงุนงงอยู่นั้น สมเด็จฯ ก็พูดต่อไปว่า

“มนุษย์เราที่เกิดมาในชาติภพนี้ หากทำจิตใจของตัวเองให้สะอาดผ่องแผ้ว ไม่ตระหนี่ถี่เหนียว รู้จักทำบุญและบริจาคทานแก่คนยากคนจนแล้ว หากเกิดในชาติภพหน้าก็จักร่ำรวยยิ่งๆ ขึ้นอาตมารู้ว่าท่านหามีความตระหนี่ถี่เหนียวไม่ เป็นผู้ที่มีจิตใจอันเปี่ยมด้วยความเมตตา แต่ทว่าท่านเป็นผู้ที่ขาดศรัทธา อันมีสาเหตุมาจากการลุ่มหลงในยศถาบรรดาศักดิ์...

“อันว่ายศถาบรรดาศักดิ์นั้น เป็นสิ่งสมมุติขึ้น ไม่มีแก่นสาระอะไรที่แท้จริง การทำบุญทำกุศลทั้งปวง จงอย่าได้หวังยึดติดที่ตัวบุคคลถ้าจิตใจบริสุทธิ์ผ่องแผ้วในการทำบุญแล้ว กุศลนั้นย่อมใหญ่หลวงนัก การที่อาตมาอุตส่าห์เดินทางมาด้วยระยะอันไกล มาเทศน์ที่นี่มิได้มาเพื่อเครื่องกัณฑ์เทศน์และเงินทองแต่อย่างใดแต่อาตมาต้องการฉลองศรัทธาของท่านที่ใคร่จักได้ฟังพระราชาคณะเทศน์ให้ฟังถึงบ้านของท่านเอง ฉะนั้นจงนำเครื่องกัณเทศน์ทั้งหลายนี้แจกจ่ายแก่ผู้ยากจน และหากมีสิ่งอันควรแก่สมณะแล้วก็จงนำไปถวายภิกษุในละแวกนี้ด้วย...”

ท่านเศรษฐีและทุกคนในที่นั้นนั่งฟังอย่างเงียบกริบ เมื่อสมเด็จฯ ให้โอวาทแล้วก็กล่าวอำลา ลงเรือจ้างลำเดิมกลับวัดโดยไม่ยอมให้เศรษฐีจัดเรือไปส่ง

เรื่องนี้เล่าสืบกันต่อๆ มา เพราะคนแจวเรือจ้างเอามาเล่าให้ชาวบ้านฟัง จนเป็นที่รู้จักกันทั่วไป

* * *

เล่มที่ ๑๑ คัดมาจากหนังสือ **"ชีวิตที่จิตใฝ่หา"** ของ**พระไพศาล วิสาโล** เป็นตัวอย่างบุคคลที่น่าศึกษาและน่าสนใจมาก เพราะเป็นกรณีตัวอย่างที่ให้อภัยได้แม้แต่ผู้ที่ได้ชื่อว่า ฆ่าลูกตัวเอง จึงนำมาลงไว้เป็นอุทธาหรณ์

วัยรุ่นอายุ ๑๔ ก่อคดีสะเทือนขวัญ สังหารเด็กหนุ่มคนหนึ่งถึงแก่ความตายเพื่อแสดงความเก่งกล้าให้เพื่อนๆ ในแก๊งเห็น แม่ของผู้ตายเจ็บปวดรวดร้าวยิ่งนักทุกครั้งที่มีการสืบพยานในศาล เธอเข้าไปนั่งฟังอย่างสงบและนิ่งเงียบ มีประโยคเดียวเท่านั้นที่ออกจากปากเธอ นั่นคือหลังจากที่ศาลตัดสินจำคุกฆาตกรวัยรุ่น เธอเดินตรงเข้าไปหาเขา แล้วพูดว่า "ฉันจะฆ่าเธอ"

หลังจากนั้น ๖ เดือน เธอก็เริ่มไปเยี่ยมวัยรุ่นผู้นั้น แล้วฝากเงินค่าบุหรี่ให้เขาก่อนจากกัน

นับแต่นั้นเธอก็ไปเยี่ยมเขาบ่อยขึ้น แต่ละครั้งก็เอาอาหารและของฝากไปให้ เมื่อคุ้นเคยกับเขา เธอจึงรู้ว่ามีเธอคนเดียวเท่านั้นที่ไปเยี่ยมเขา เขาไม่มีญาติพี่น้องเลยเพราะเป็นเด็กข้างถนน

เมื่อใกล้พ้นโทษจำคุก ๓ ปี เธอทราบว่าชายหนุ่มยังไม่รู้ว่าจะไปทำมาหากินอะไรหลังออกจากคุก เธอจึงหางานให้เขา

ทำ แล้วชวนเขามาพักในบ้านของเธอ

แปดเดือนผ่านไปไม่มีอะไรเกิดขึ้น แล้วเย็นวันหนึ่งเธอก็เรียกเขาไปคุยในห้อง เธอเริ่มต้นด้วยคำถามว่า “เธอจำได้ไหมตอนที่อยู่ในศาล ฉันพูดว่าจะฆ่าเธอ?” ชายหนุ่มพนักหน้า เธอจึงพูดต่อว่า “ฉันไม่ต้องการเห็นคนที่ฆ่าลูกฉันยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ฉันต้องการให้เขาตาย เพราะเหตุนี้แหละฉันจึงไปเยี่ยมเธอและเอาของไปให้ เพราะเหตุนี้แหละฉันจึงหางานให้เธอและให้เธออยู่บ้านฉัน” ถึงตรงนี้ชายหนุ่มไม่แน่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วแม่ของผู้ตายก็พูดต่อไปว่า

“ทั้งหมดนี้ก็เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเธอ ตอนนี้เจ้าวัยรุ่นคนนั้นได้จากไปแล้ว ทีนี้ฉันจะถามเธอล่ะว่า ในเมื่อลูกของฉันจากไปแล้ว เจ้าฆาตกรก็จากไปแล้วเช่นกัน เธอยังอยากจะอยู่ที่นี่อีกหรือเปล่า ฉันอยากรับเธอเป็นลูก หากเธอไม่ว่าอะไร”

ในที่สุดเธอได้กลายเป็นแม่ของคนที่ฆ่าลูกเธอ ส่วนฆาตกรผู้หลงผิดก็ได้แม่ซึ่งเขาไม่เคยมีมาก่อนในชีวิต

เรื่องนี้เกิดขึ้นในสหรัฐอเมริกาเมื่อหลายปีก่อน ชะตากรรมของผู้เป็นแม่ในเรื่องข้างต้น มิได้แตกต่างจากผู้หญิงอีกหลายคนในโลกที่ต้องสูญเสียลูกไปด้วยน้ำมือของคนสิ้นคิดที่มีพฤติกรรมดัง “สวะสังคม” เมื่อประสบเหตุการณ์เช่นนี้ คนส่วนใหญ่คงไม่ปรารถนาอะไร นอกจากการเห็นฆาตกรถูกฆ่าให้ตาย

ตกตามกัน ผู้เป็นแม่ในเรื่องนี้ก็เช่นกัน เธอต้องการ "ฆ่า" ฆาตกรคนนั้นด้วยตัวเธอเอง แต่การฆ่าของเธอไม่เหมือนของคนอื่น เธอ "ฆ่า" ฆาตกรด้วยการทำให้ความเป็นฆาตกรของวัยรุ่นคนนั้นดับสูญไป และให้ความดีเข้ามาสถิตในตัวเขาแทน

ไม่มีวิธีใดที่จะ "ฆ่า" ฆาตกรได้ดีไปว่าวิธีนี้อีกแล้วการฆ่าด้วยปืนผาหน้าไม้ แม้ทำให้ฆาตกรคนหนึ่งตายไป แต่ก็บ่มเพาะฆาตกรคนใหม่มาแทนที่ ฆาตกรคนนั้นอาจได้แก่ญาติพี่น้องหรือลูกหลานของผู้ตายที่เคียดแค้นพยาบาท หรือคนที่รับรู้เหตุการณ์แล้วซึมซับรับเอาวิธีรุนแรงดังกล่าวมาไว้กับตัว แน่ละฆาตกรอีกคนหนึ่งที่มองข้ามไปไม่ได้ ก็คือคนที่ลงมือฆ่าฆาตกรในนามความยุติธรรมนั้นเอง

ผู้เป็นแม่ในเรื่องนี้ ไม่เพียงทำให้ฆาตกรคนหนึ่งตายจากไป หากยังทำให้คนดีคนหนึ่งเกิดขึ้นมาแทนที่ เป็นการสิ้นสุดวัฏฏะแห่งความรุนแรงและความเคียดแค้นพยาบาท สมกับพุทธภาษิตว่า "เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร" และ "พึงชนะความชั่วด้วยความดี"

การฆ่าแบบนี้ใช่ไหม ที่เป็นการตัดตอนวงจรอุบาทว์ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นการฆ่าตัดตอนที่ประเสริฐอย่างยิ่ง ฆ่าตัดตอนแบบนี้จะทำได้ ต้องอาศัยความเอื้ออาทรอย่างยิ่ง เป็นความเอื้ออาทรต่อฆาตกรด้วยตระหนักว่า เขาไม่เคยได้พานพบความอบอุ่นในชีวิตเลย จึงมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเช่นนั้น

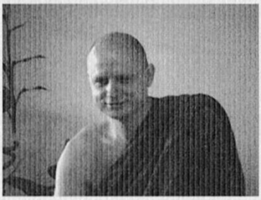
ความเอื้ออาทรอย่างนี้เกิดขึ้นได้เพราะมีศรัทธาในมนุษย์ ว่าสามารถกลับตัวเป็นคนดีได้ หากมีใครสักคนที่รักเขา และเห็นคุณค่าของเขา

การฆ่าด้วยอาวุธนั้น ไม่มีใครเป็นฝ่ายได้เลย มีแต่เสียทั้ง ๒ ฝ่าย ฆาตกรนั้นสูญเสียชีวิต ส่วนผู้ฆ่าหรือผู้สนับสนุนให้ฆ่าแม้จะได้รับความสะใจ แต่ก็ได้สร้างวิบากกรรมให้แก่ตนเองไม่ช้าก็เร็ว ผลร้ายย่อมตกถึงตัว แต่**การฆ่าด้วยการไม่จองเวรนั้น ทุกฝ่ายมีแต่ได้ ไม่มีเสีย** ดังเรื่องจริงข้างต้น วัยรุ่นที่เป็นฆาตกรได้ชีวิตใหม่ ส่วนหญิงผู้นั้น ก็ได้ลูกคนใหม่มาทดแทนคนเก่าที่ตายไป

การฆ่าอย่างหลังนี้แหละที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญเป็นการฆ่าอีกแบบหนึ่ง ที่นอกเหนือจากการไม่ว่ากล่าวตักเตือน ดังที่ได้เคยตรัสเทียบกับการฝึกม้า กล่าวคือม้าที่ฝึกไม่ได้ย่อมถูกฆ่าทิ้งฉันใด ผู้ใดที่พระองค์ฝึกไม่ได้ พระองค์ก็ทรงฆ่าทิ้งฉันนั้น

เล่มที่ ๑๒ คัดมาจากหนังสือ **"เรื่องท่านเล่า"** เป็นหนังสือที่ได้รวบรวมและเรียบเรียง จากเรื่องที่พระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ เป็นคนเล่า มาจัดทำเป็นหนังสือในหลายๆ เรื่อง ล้วนแต่สนุก และให้ข้อคิดดีมาก เป็นเล่มสุดท้ายที่จะนำมาเสนอ ซึ่งในเล่มนี้คัดมาลงไว้ ๓ เรื่อง เพราะในส่วนตัวชอบทุกเรื่อง จึงอยากให้ทุกคนได้อ่าน และสัมผัสกับความสนุกกินใจมีสาระและคิดว่า ท่านคงจะหาประโยชน์ จากเรื่องที่นำมาลงไว้ได้อย่างแน่นอน

พระขุดอุโมงค์



เรื่องต่อไปนี้ท่านอาจารย์เล่าว่าเป็นเรื่องจริงที่เหมือนนิทานมาก เรื่องนี้เกิดขึ้นที่ประเทศญี่ปุ่นเมื่อประมาณ ๒๕๐ ปีมาแล้ว เรื่องมีอยู่ว่า

พระธุดงค์องค์หนึ่งอายุสี่สิบกว่าปี ท่านเดินธุดงค์เข้าไปในเขตภูเขาจนถึงหมู่บ้านแห่งหนึ่ง พวกชาวบ้านดีใจมากเมื่อเห็นพระ รีบนิมนต์ท่านไปสวดศพที่เพิ่งตกเหวตาย เมื่อเสร็จพิธีจึงพาท่านดูที่ๆ เกิดอุบัติเหตุ พร้อมกับเล่าให้ท่านฟังว่าเส้นทางนี้เป็นเส้นทางสัญจรระหว่างหมู่บ้านนี้กับอีกหมู่บ้านหนึ่ง เป็นทาง

ที่จำเป็นแต่อันตรายมาก เพราะต้องเดินเลียบเลาะภูเขา เต็มไปด้วยหน้าผาและเหวลึก เวลาฝนตกเส้นทางเล็กๆ นี้จะลื่นมากๆ เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ มีคนตายอยู่เป็นประจำ

พระท่านฟังแล้วรู้สึกสงสารอยากจะช่วยชาวบ้าน ท่านจึงตัดสินใจยุติการธุดงค์ และปักหลักอยู่ที่หมู่บ้านนี้เพื่อขุดอุโมงค์ให้เป็นเส้นทางใหม่ที่ปลอดภัยสำหรับชาวบ้านและลูกหลานของเขาในอนาคต ท่านตรวจสภาพภูมิประเทศแล้วเห็นว่า จะต้องขุดอุโมงค์ทะเลภูเขายาวประมาณ ๔๐๐ เมตร ซึ่งคงจะต้องใช้เวลายาวนานมาก อาจจะเกือบตลอดชีวิตของท่านทีเดียว แต่**ท่านมีความตั้งใจเด็ดเดี่ยวที่จะทำโครงการนี้**ให้สำเร็จ เมื่อท่านบอกชาวบ้าน พวกเขากลับสงสัยว่าท่านสติดีหรือวิปลาสกันแน่ มันเป็นภูเขาหินไม่ใช่ภูเขาดิน ท่านจะขุดภูเขาหินระยะทางตั้ง ๔๐๐ เมตรได้อย่างไร นอกจากชาวบ้านจะไม่ให้กำลังและขอบคุณท่านแล้ว เขายังไม่สนับสนุนแถมบางคนยังหัวเราะท่านอีกด้วย

ไม่ว่าปฏิกิริยาของชาวบ้านจะเป็นอย่างไร ท่านก็ไม่หวั่นไหวเพราะจิตของท่านตั้งมั่นเสียแล้ว ท่านเริ่มลงมือใช้ค้อนตอกตะปูขุดเจาะภูเขา เสียง ก๊อก...ก๊อก...ก๊อก... ดังอยู่ต่อเนื่อง ตั้งแต่เช้าจนมืดทุกวัน แรกๆ ชาวบ้านก็ไม่ค่อยสนใจท่านนัก เขาคิดว่าท่านคงทำอยู่ได้ไม่นาน ก็คงจะท้อใจแล้วหนีไป แต่ท่านก็ไม่ไปไหน ท่านปักหลักทำงานของท่านอย่างไม่ท้อถอย วันเวลาผ่านไป...หนึ่งปี...สองปี...สามปี...ท่านก็ยังขุดเจาะภูเขาทุกวันไม่มีเว้น

คิดเฉลี่ยแล้วท่านเจาะอุโมงค์ได้ประมาณวันละ ๔–๕ เซนติเมตร หรือปีละ ๑๕ เมตร สามปีที่ผ่านมาท่านเจาะได้สัก ๔๐–๔๔ เมตร ท่านถือการขุดเจาะหินเป็นข้อวัตรปฏิบัติของท่าน ท่านทำงานง่วนอยู่แต่ในถ้ำวันแล้ววันเล่า

มาถึงบัดนี้ชาวบ้านบางคนรู้สึกละอายใจ พระท่านตั้งใจทำงานหนักเพื่อพวกเขา แล้วเขาจะนิ่งดูดายอยู่ได้อย่างไร จึงเริ่มมีคนทยอยกันมาช่วยท่านเจาะอุโมงค์ แต่ทำกันได้ไม่เท่าไหร่ก็ต้องล่าถอยไป เพราะงานมันหนักเกินกำลัง และเขายังไม่มีศรัทธาแก่กล้าพอ ในที่สุดก็เหลือแต่ท่านที่ยังคงทำงานอยู่ต่อไปองค์เดียว ท่านขุดเจาะอุโมงค์ไปเรื่อยๆ ห้าปี...เจ็ดปี...เก้าปี...สิบแปดปี...เสียงก๊อก...ก๊อก...ก๊อก...ยังคงดังอยู่อย่างต่อเนื่อง เวลานี้ท่านเป็นหลวงพ่อแล้ว สังขารก็เสื่อมถอยลงไปมาก ขาก็ไม่ค่อยดี ตาก็เริ่มฟาง ท่านรู้สึกเหนื่อยง่ายกว่าแต่ก่อน แต่ก็ช่างมันเถอะจิตใจท่านมุ่งมั่นไม่เปลี่ยนแปลงกิตติศัพท์เรื่องหลวงพ่อขุดเจาะอุโมงค์เพื่อช่วยชาวบ้านขจรขจายไปถึงเมืองหลวง ทางการจึงส่งช่างมาช่วยเมื่องานขุดอุโมงค์สำเร็จไปกว่า ๘๐ เปอร์เซ็นต์แล้วด้วยฝีมือหลวงพ่อ

อยู่มาวันหนึ่ง ก่อนที่อุโมงค์จะสำเร็จเสร็จสิ้นลง ซามูไรหนุ่มคนหนึ่งเดินทางมาที่หมู่บ้านนี้เพื่อถามหาพระที่กำลังขุดอุโมงค์ เขาต้องการจะดูว่า ท่านคือคนที่เขาตามหาอยู่หรือไม่ นานๆ ทีชาวบ้านจะได้พบคนใหญ่คนโตซักครั้ง พวกเขาจึงรีบ

อาสาพาซามูไรหนุ่มไปที่อุโมงค์และส่งคนเข้าไปตามหลวงพ่อ เมื่อหลวงพ่อเดินออกมา ท่านทราบทันทีว่า ซามูไรคนนี้คือใคร และมาตามหาท่านเพื่ออะไร ความทรงจำเก่าๆ ไหลรินเข้ามาเป็นระลอกๆ

เมื่อยี่สิบกว่าปีที่แล้ว ก่อนที่ท่านจะบวชเป็นพระ ท่านเคยเป็นคนรับใช้ของเดมิโย หรือขุนนางคนหนึ่ง ท่านได้ลอบเป็นชู้กับเมียของเจ้านายและถูกจับได้ ท่านเดมิโยชักดาบออกมาหมายจะฆ่าท่านให้ตาย แต่ท่านสู้ ท่านจับเชิงเทียนใหญ่ฟาดหัวเจ้านายจนตายก่อนที่ท่านจะพาผู้หญิงหนีออกมาแม้จะหนีออกมาได้แล้ว จิตใจท่านก็ยังเต็มไปด้วยความหวาดกลัว ท่านรู้สึกว่าท่านได้ทำบาปหนักสาหัสสากรรจ์ ฆ่าผู้มีพระคุณเพียงเพราะฤทธิ์ของกามตัณหา ความรู้สึกผิดกัดกร่อนจิตใจของท่านรวมถึงความหลงรักในตัวผู้หญิงด้วย ท่านไม่ได้มีความสุขกับผู้หญิงคนนั้นอย่างที่เคยฝันไว้ กลับต้องทะเลาะกันอยู่ตลอดเวลา แถมท่านยังต้องกลายเป็นอันธพาลปล้นจี้เพื่อเลี้ยงปากเลี้ยงท้องด้วย สร้างบาปสร้างกรรมทบทวีคูณ

ท้ายที่สุด ท่านทนไม่ไหว จึงตัดสินใจขอแยกทางกับผู้หญิงที่ท่านเคยหลงรัก แล้วหันหน้าเข้าวัด ท่านยังไม่ได้คิดที่จะบวชหรอก เพียงแต่หวังจะทำบุญเสียบ้างก่อนจะฆ่าตัวตาย ท่านเจ้าอาวาสรู้ทันความคิดของท่าน จึงแนะนำให้ท่านออกบวชเป็นพระเป็นการตายไปจากโลกเดิม ถือพรหมจรรย์สร้างคุณงาม

ความดีชำระบาปกรรมที่เคยก่อมา ท่านจึงออกบวชและรับการอบรมสั่งสอนจากครูบาอาจารย์สักระยะก่อนจะออกธุดงค์จนมาถึงหมู่บ้านแห่งนี้แหละที่ท่านคิดตัดสินใจปักหลักอุทิศตนสร้างความดีช่วยเหลือชาวบ้านด้วยการขุดเจาะอุโมงค์ โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน เพียงเพื่อชำระบาปในใจของท่าน แม้งานจะหนักหนาสาหัสเพียงใด ไม่ว่าจะต้องใช้เวลานานเท่าใด ท่านก็จะอดทนต่อสู้จนกว่างานจะสำเร็จหรือท่านจะหมดลม วันเวลานั้นคงจะมาถึงแล้วล่ะกระมัง

หลวงพ่อ "โยมคงเป็นลูกชายของท่านเดมิโยใช่มั้ย"

"อโซ่...ใช่" **ซามูไร** รับคำห้วนๆ ด้วยท่าทางเย็นชาและสายตาส่งประกายเกลียดชังและสมหวัง เขาไล่ล่าตามหาฆาตกรที่ฆ่าท่านพ่อจนพบแล้ว มันช่างยาวนานกว่ายี่สิบปีทีเดียว และบัดนี้ถึงเวลาที่แค้นของเขาจะได้รับการชำระเสียที ซามูไรหนุ่มชักดาบออกจากฝักเพื่อเตรียมสังหารคนชั่ว หลวงพ่อยืนนิ่งไม่แสดงอาการสะทกสะท้านใดๆ ให้ปรากฏ ก็สาสมอยู่หรอกที่ซามูไรจะฆ่าท่าน ส่วนงานของท่านก็ใกล้จะสำเร็จแล้ว มีทางการรับผิดชอบทำงานต่อ ท่านไม่มีห่วงกังวลใดๆ ท่านพร้อมแล้ว

หลวงพ่อ "เชิญคุณทำสิ่งที่คุณเห็นสมควรเถิด หลวงพ่อคอยวาระนี้มานานแล้ว"

บรรดาชาวบ้านที่พากันมามุงดูอยู่ด้วยความอยากรู้อยากเห็นตกใจอ้าปากค้าง พอได้สติ บางคนก็เข้าไปยึดขาซามูไร บางคนเข้ายึดแขน และบางคนก็เข้าไปยืนกางกั้นหลวงพ่อไว้ เสียงอ้อนวอนขอร้องซามูไรดังระงม

ชาวบ้าน “อย่าทำร้ายหลวงพ่อเลยขอรับ... ให้ท่านทำงานของท่านให้เสร็จก่อนเถิดขอรับ...ท่านขุดอุโมงค์นี่มาสิบแปดปีแล้ว อีกไม่นานก็จะเสร็จแล้ว...หลวงพ่อท่านไม่หนีไปไหนหรอกขอรับ...”

ซามูไรหนุ่มคิดหนัก “ไหนๆ เราก็รอคอยมาได้นานขนาดนี้แล้ว จะอดทนรอต่อไปอีกหน่อยคงไม่เป็นไร ถ้าเราฆ่าพระนี่เดี๋ยวนี้ ชาวบ้านคงโกรธแค้นแน่ แต่ถ้าเรารอคอยตามคำร้องขอ ชาวบ้านคงเห็นใจเรา” ซามูไรจึงตกลงรอให้หลวงพ่อขุดอุโมงค์ให้แล้วเสร็จเสียก่อนจึงลงมือแก้แค้น

ซามูไรหนุ่มรออยู่สามสี่วัน ก็ยังไม่มีวี่แววว่างานขุดอุโมงค์จะแล้วเสร็จ เขาเป็นคนใจร้อน เขาจึงรู้สึกอึดอัดใจมาก คืนนั้นเขานอนไม่หลับ เขาทนรอไม่ไหวแล้ว จึงลุกขึ้นถือดาบไปที่กุฏิหลวงพ่อเพื่อจะไปจัดการจบความแค้นของเขาเสียที แต่หลวงพ่อไม่ได้อยู่ในกุฏิ ซามูไรจึงเดินเข้าไปในอุโมงค์ ลึกเข้าไปๆ เขาได้ยินเสียง ก๊อก...ก๊อก...ก๊อก...อย่างต่อเนื่อง แม้จะดึกดื่น ท่านก็ยังทำงานอยู่ เสียงสวดมนต์เบาๆ ของท่านก้องสะท้อนอยู่ในอุโมงค์จนซามูไรขนลุก เขารู้สึกสับสนจนต้องหันหลังเดินกลับออกไป เขาไม่กล้าฆ่าท่านอย่างที่ใจปรารถนามานาน ทำไม

ฆาตกรเลวๆ ที่ฆ่าท่านพ่อจึงกลายเป็นคนบริสุทธิ์เยี่ยงนี้

วันรุ่งขึ้นคณะขุดอุโมงค์ได้อาสาสมัครเพิ่มขึ้นอีกหนึ่งคน เป็นถึงคนใหญ่โตจากเมืองหลวง ซามูไรหนุ่มมาช่วยขุดอุโมงค์ เขาทำงานใกล้ชิดหลวงพ่อและคอยสังเกตนิสัยใจคอของท่าน ต้องการจะดูว่าท่านน่าเลื่อมใสจริงๆ หรือท่านเสแสร้งเก่ง วันเวลาผ่านไปอีกเดือนเศษ ในที่สุดอุโมงค์ก็แล้วเสร็จ ทะลุจากเขาลูกหนึ่งไปอีกด้านหนึ่ง ชาวบ้านได้เส้นทางสายใหม่ที่ทั้งสะดวกทั้งปลอดภัย เสียงไชโยลั่นภูเขาทั้งสองด้าน หลวงพ่อค่อยๆ วางเครื่องมือลงและสวดมนต์อุทิศส่วนกุศลให้ผู้ที่ท่านเคยทำร้าย แล้วหันหน้ามาหาซามูไร

หลวงพ่อ “หลวงพ่อพร้อมแล้ว เชิญท่านทำหน้าที่ของท่านได้”

ด้วยน้ำตานองหน้า ซามูไรหนุ่มหมอบกราบลงแทบเท้าหลวงพ่อ

ซามูไร “หลวงพ่อครับ ผมขอเลิกการจองเวรทุกๆ สิ่งโปรดเมตตารับผมไว้เป็นศิษย์ด้วยเถิดครับ”

ช่วยขโมย

ค่ำคืนหนึ่งขณะที่หลวงพ่อองค์หนึ่งกำลังสวดมนต์ภาวนาอยู่ในวัด ขโมยคนหนึ่งถือดาบมาจี้และขู่ท่าน

ขโมย “your money or your life?...เอาเงินมาไม่งั้นตาย”

หากท่านกลับพูดกับเขาด้วยน้ำเสียงสงบ

หลวงพ่อ “อย่าส่งเสียงดังสิ หลวงพ่อกำลังสวดมนต์อยู่ไม่เห็นรึ เงินน่ะอยู่ในลิ้นชัก อยากได้ก็ไปหยิบเอาเถิด”

ขโมยรู้สึกแปลกใจมาก เขาถือดาบเข้ามาอย่างนี้หลวงพ่อยังเฉยๆ อยู่ได้อย่างไร แถมยังบอกที่เก็บเงินให้เขาหยิบเอาเองซะด้วย ...ขณะที่เขากำลังหยิบเงินจากในลิ้นชัก

หลวงพ่อ “อย่าเอาเงินไปหมดนะ เหลือไว้ให้หลวงพ่อไปจ่ายตลาดพรุ่งนี้บ้าง”

ขโมยยังไม่ได้พูดอะไรโต้ตอบ

หลวงพ่อย้ำ “ได้ยินใช่มั้ย อย่าเอาเงินไปหมด ให้เหลือไว้ส่วนหนึ่งนะ”

ขโมย รับคำด้วยความประทับใจ “ครับ” เขาหยิบเงินไปส่วนหนึ่งแล้วทำท่าจะปีนหน้าต่างออกไป

หลวงพ่อ “อ้าว! ได้เงินแล้วจะไปเลยรึ ไม่มีมารยาทเลยนะเนี่ย มากราบขอบคุณหลวงพ่อก่อนสิ”

ขโมยจึงวางดาบลงแล้วกราบขอบพระคุณหลวงพ่อก่อนจะรีบหนีไป

อีกสองวันต่อมา เขาถูกตำรวจจับและโดนทรมานให้บอกว่าไปว่าไปทำผิดอะไรบ้าง เขาสารภาพว่าไปลักขโมยเงินหลวงพ่อที่วัด ตำรวจจึงพาเขามาพบหลวงพ่อ

ตำรวจ “ผู้ชายคนนี้มาขโมยเงินหลวงพ่อใช่มั้ยครับ”

หลวงพ่อ “เปล่านี่ เขาไม่ได้ขโมยนะ หลวงพ่อให้เขาเองแล้ว เขาก็ขอบคุณหลวงพ่อด้วย”

ดังนั้นตำรวจจึงปล่อยตัวขโมย เขาไม่ต้องติดคุกเพราะความเมตตาของหลวงพ่อ เขาเกิดศรัทธาขอออกบวชและในที่สุดก็ได้กลายเป็นพระปฏิบัติชอบในที่สุด

หลวงปู่ซือยุน

ครั้งหนึ่งท่านอาจารย์เล่าเรื่องหลวงปู่ซือยุนซึ่งบรรลุอรหันต์ขณะฉันน้ำชา ซึ่งเป็นการบรรลุธรรมที่ท่านว่าท่านชอบมากและหวังจะเจริญรอยตาม หลวงปู่ซือยุนเป็นครูบาอาจารย์ที่ชาวจีนสมัยก่อนคอมมิวนิสต์ยึดครองอำนาจเคารพนับถือที่สุด ท่านเป็นผู้ที่ปฏิบัติเข้มข้น เมื่อท่านกำหนดจะทำอะไร ท่านจะทำสิ่งนั้นอยู่เป็นระยะเวลานาน เช่นเมื่อท่านเดินทางไปที่ภูเขาศักดิ์สิทธิ์แห่งหนึ่งเพื่อปฏิบัติภาวนาด้วยการเดินเวียนเทียน ท่านก็เดินเวียนเทียนอยู่เช่นนั้นถึงเจ็ดปี...ขอย้ำว่าเจ็ดปี ไม่ใช่เจ็ดวัน...

ขณะที่คอมมิวนิสต์กำลังพยายามยึดครองอำนาจในประเทศจีน หลวงปู่อายุเกือบร้อยปีแล้ว ตอนแรกๆ พวกคอมมิวนิสต์ยังไม่กล้าทำอะไรท่าน เพราะยังไม่แน่ใจในอำนาจและกลัวชาวบ้านจะโกรธแค้น มาถึงช่วงปฏิวัติวัฒนธรรมหลวงปู่ก็อายุร้อยกว่าปีแล้ว แม้ท่านจะอายุมากขนาดนั้นคอมมิวนิสต์ก็ยังถือว่าหลวงปู่เป็นเสี้ยนหนามที่คาใจพวกเขาอยู่

คืนวันหนึ่งทหารหนุ่มกลุ่มหนึ่งกินเหล้าเข้าไปจนเมาเต็มที่ เขาบึ่งรถไปที่วัดหลวงปู่ ลากท่านออกมาจากกุฏิ แล้วรุมกันทุบตีเตะต่อยหลวงปู่อย่างโหดร้ายทารุณด้วยความคึกคะนองและขาดสติท่านแน่นิ่งไป เขาหัวเราะดีใจอย่างบ้าคลั่งว่าได้ทำให้**กาฝากสังคม**ตายไปอีกหนึ่ง ก่อนจะบึ่งรถกลับไปกินเหล้าต่อ

บรรดาลูกศิษย์ลูกหาออกมารับร่างหลวงปู่ด้วยความเศร้าสลด ท่านยังไม่มรณะแต่โอกาสที่ท่านจะรอดแทบเป็นไปไม่ได้ เพราะทหารรุมทำร้ายท่านสาหัสนัก พวกพระจนปัญญาไม่รู้จะช่วยท่านอย่างไรจึงได้แต่ผลัดเวรกันนั่งเฝ้าทั้งคืนคอยว่าท่านจะหมดลมหายใจเมื่อใด พระที่เฝ้าอยู่สังเกตเห็นว่าหลวงปู่ยังไม่ยอมตาย ท่านนอนนิ่งๆ ใช้พลังสมาธิรักษาร่างกายอันบอบช้ำของท่านอย่างเต็มที่ จนพระหลายๆองค์เกิดความประทับใจ

อย่างไรก็ตามมีพระบางรูปที่เกิดอกุศลจิต เมื่อเห็นหลวงปู่พยายามจะมีชีวิตรอดทั้งๆ ที่น่าจะตายแล้ว ท่านคิดว่าหลวงปู่กลัวตายและยังยึดมั่นถือมั่นหวงสังขารจนไม่ยอมปล่อย ถ้าท่านเองอายุเท่านี้ และได้รับบาดเจ็บขนาดนี้ ท่านคงยอมปล่อยวางและละสังขารเป็นแน่

เมื่อหลวงปู่ฟื้นขึ้นมา พระปากกล้าองค์หนึ่งได้ถามข้อข้องใจ

พระลูกศิษย์ “หลวงปู่ครับ ผมสังเกตเห็นท่านพยายามฝืนสังขารอย่างสุดๆ หลวงปู่กลัวตายหรือครับ”

หลวงปู่ยิ้มด้วยเมตตา ท่านรู้ทัน แต่ท่านก็ไม่ถือสา

หลวงปู่ “หลวงปู่ไม่ได้กลัวตายหรือหวงสังขารของหลวงปู่หรอก แต่หลวงปู่สงสารพวกทหารหนุ่มๆ เหล่านั้น เขายังอยู่ในวัยประมาทแล้วเขาก็โดนล้างสมองให้เกลียดพระด้วย ถ้าเขาฆ่า

หลวงปู่สำเร็จ สิ่งที่เขาทำจะเป็นอนันตริยกรรม อันจะเป็นเหตุให้เขาต้องตกนรกอเวจีหมกไหม้ชั่วกัปป์ชั่วกัลป์ หลวงปู่จึงต้องฝืนสังขารพยายามรักษาตัวให้หาย พวกทหารหนุ่มจึงจะพ้นกรรมหนักได้ ต่อไปเขาอาจจะสำนึกบาปแล้วกลับใจกลายเป็นคนดีก็ได้ พวกเราควรจะให้โอกาสพวกเขานะ”

ลูกศิษย์ลูกหาฟังแล้วซาบซึ้งใจยิ่งในเมตตาธรรมของหลวงปู่ **หลวงปู่พยายามใช้พลังสมาธิรักษาตัวจนพ้นขีดอันตราย ไม่ใช่เพราะกลัวตาย แต่เพราะเมตตาคนที่ทำร้ายท่าน เป็นห่วงกลัวว่าเขาจะตกนรก ท่านอาจารย์จึงให้พวกเราเอาหลวงปู่ซือยุนเป็นสังฆานุสติ ใครมาล่วงเกินด่าว่าเราอย่างรุนแรงในเรื่องที่เราไม่ได้ทำ ถ้าเทียบกับเรื่องของหลวงปู่แล้วมันก็แค่นิดเดียวเท่านั้นเอง**

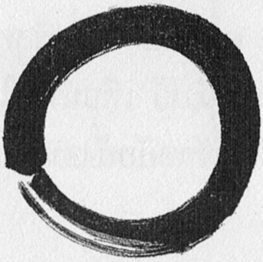
จากเรื่องทั้งหมดที่นำมาเสนอ หวังว่าท่านคงจะได้ประโยชน์เป็นแนวทางความคิด เพื่อนำมาปฏิบัติหรือประยุคใช้ในชีวิตประจำวันของท่านและผู้อื่นได้เป็นอย่างดี **อย่างน้อยความสงบสุข ความรัก ควรจะตั้งต้นจากสิ่งใกล้ตัว ก็คือตัวของเราให้ได้ก่อน** จึงจะแผ่ขยายไปยังสรรพสิ่งรอบข้าง ไปยังสังคมจนกระทั่งไปถึงระดับประเทศและสิ้นสุดไปทั่วโลกได้อย่างแน่นอน ที่จริงแล้วการที่เรารู้จักให้อภัยต่อคนอื่นได้นั้น ก็คือการที่เรารู้จักรักตัวเองเช่นกัน **เพราะสาเหตุใหญ่ที่เราเป็นโรคประสาทโรคขาดความสุข ขยันเป็นทุกข์ ก็เนื่องจาก เราไม่รู้จัก**

อภัยให้ตัวเอง เคียดแค้นชิงชังผู้อื่นอยู่เสมอ

ขอให้เราคิดอยู่เสมอว่า **ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น** แต่ที่เขาไม่สามารถฝ่าฟันฝืนความรู้สึกที่ไม่ดีต่างๆ ก็อาจจะมีเหตุและปัจจัยที่ทำให้เขา จำเป็นต้องทำเช่นนั้นเป็นต้นว่าอาจจะเกิดจากอกุศลกรรมเข้ามาในชีวิต หรือเหตุเกี่ยวเนื่องกับกรรมทำให้เป็นไป แต่ไม่ว่าจะด้วยเหตุใดก็ตาม ก็คงไม่มีใครอยากให้ตัวเองต้องจมอยู่กองทุกข์ไม่รู้จบ ถ้าเขามีทางเลือกหรือทางออกที่ดีกว่าก็คงจะไม่ปฏิเสธทางเลือกเหล่านั้น แต่เพราะความไม่รู้การตกอยู่ใต้อำนาจของกิเลสความเร่าร้อนพาไป จึงไม่อาจไถ่ถอนได้ **เราก็ควรจะเข้าใจ เห็นใจ และสงสารบุคคลเช่นนี้ให้มากที่สุด เพราะลำพังความทุกข์ที่เขาต้องแบกไว้ก็หนักมากพอแล้ว เราก็ควรจะให้อภัยมีเมตตา**และเมื่อมีโอกาสก็หาวิธีชี้ทางออกที่ถูกให้เพราะในโลกนี้ ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า **"สัตว์ทั้งหลายที่เราพบเห็นโดยเฉพาะมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งเกิดมาพบกันในชาตินี้ ที่ไม่เคยเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้องกัน ในวัฏสงสารนั้นหายาก ในวัฏสงสารอันยาวนาน ในอดีต ปัจจุบันและอนาคต ทุกคนเป็นครอบครัวเดียวกัน** เมื่อใดก็ตามเราต้องพบเจอะเจอบุคคลใดที่เราโกรธ และเกลียดเบื้องต้นก็ขอให้เรานึกถึงพระพุทธพจน์ตามที่กล่าวมา ก็จะช่วยให้เราคลายความเครียดแค้นชิงชังไปได้บ้าง สุดท้ายก็**เรียนรู้การปล่อยวางด้วยการรู้จักให้อภัยทั้งตนและผู้อื่นอยู่เสมอๆ** เพื่อตัวเราเอง เพื่อคุณค่าของความเป็นมนุษย์และเป็นบันไดก้าวเข้าสู่ความเป็นพระอริยะ

ในสำคัญต่อๆ ไปจนถึงที่สุด

และท้ายนี้การจะไปสู่ความสำเร็จของการพัฒนาจิตใจของเรา ให้มีความรัก ความเมตตาที่บริสุทธิ์ และจริงใจ สิ่งที่เราทุกคนจะต้องมีไว้และจำไว้ เพื่อนำมาใช้เสมอๆ ก็คือ **“คิดในแง่บวกมองในแง่ดี รู้จักอภัยทั้งตนและผู้อื่นชีวิตก็จะมีแต่ความสุข”**



เสริมสร้างพลังชีวิต ก้าวต่อไปอย่างไม่ถดถอย

เมื่อใดก็ตามที่ชีวิตของเราต้องประสบกับเคราะห์กรรม เกิดปัญหาต่างๆ เข้ามารุมเร้า ทำให้เกิดแรงกดดันมากมาย มีผลให้เราต้องท้อแท้ สิ้นหวัง หมดซึ่งกำลังใจที่จะต่อสู้กับชีวิตจนไม่อาจทำอะไรต่อไปได้อีก เมื่อเป็นเช่นนั้น **สิ่งสำคัญในเบื้องต้นที่เราควรคำนึงถึงให้มากก็คือ "การเฝ้ารักษาใจของเราให้ดีที่สุด" ถึงแม้ว่าเราจะสูญเสียอะไรมากมายในชีวิตก็ตาม ก็อย่าให้ใจเสียเป็นอันขาด**เพราะถ้าตราบใด ใจเรายังดี ไม่ท้อแท้ และมีกำลังใจเข้มแข็งพร้อมที่จะเดินสู้ต่อไปอย่างไม่ถดถอยแล้ว เชื่อได้แน่ว่าต่อไปข้างหน้า เราย่อมมีหวัง และสามารถกอบกู้สถานการณ์ต่างๆ ที่เลวร้ายเหล่านั้นให้กลับมาคืนดีได้อีก แต่ในทางตรงกันข้าม**หากใจเราเสียไปตั้งแต่ต้นแล้ว เราย่อมจะไม่มีกำลังใจขาดพลังที่จะขับเคลื่อนชีวิตเพื่อต่อสู้ในการฟันฝ่าอุปสรรค หรือปัญหาต่างๆ ที่เรากำลังประสบอยู่ หาก**

เป็นดังนั้นแล้ว ความพ่ายแพ้ความล้มเหลวก็พร้อมที่จะกัดกลืนกินตัวเราไปจนตาย จนยากที่จะหวนกลับคืนมาได้อีก

คำว่าเสริมสร้างก็คือ การที่เราต้องรู้จักหมั่นเพิ่มเติมพลังให้กับชีวิตของเราอยู่เสมอๆ และการที่เราจะทำเช่นนั้นได้ เราจะต้องสร้างกำลังใจให้เข้มแข็ง เพื่อต่อสู้กับอุปสรรคหรือปัญหาต่างๆ ที่จะเข้ามาขัดขวางความสำเร็จหรือความสุขในชีวิตของเรา ดังนั้นสิ่งสำคัญ **เราจะต้องรู้จักที่จะนำยุทธวิธีการต่างๆ เพื่อสร้างเสริมกำลังใจ หรือสร้างพลังให้กับชีวิตของเรา** หมั่นเติมเต็มเติมสิ่งดีๆ เข้ามาในชีวิต เพื่อให้มีแรงขับผลักดันในการก้าวต่อไปให้ได้ ในทุกจุดหมายที่เราตั้งใจไว้ ดังนั้นเราจะต้องปลูกฝังความเข็มแข็ง ความอดทนที่จะชนะอุปสรรคทุกอย่างที่จะมาขวางกั้น **รวมทั้งการก้าวเดินต่อไปในจุดหมายอย่างไม่ถดถอยไม่ยอมแพ้ โดยไม่มีข้อแม้ใดๆ นั่นคือหัวใจสำคัญที่เรา**ควรจะต้องเรียนรู้ และมีไว้ปฏิบัติเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตไปยังจุดหมายตามที่เราได้วางไว้

เราจึงควรหมั่นสร้างกำลังใจ เสริมสร้างพลังให้กับชีวิตให้เกิดขึ้นอยู่เสมอๆ ในทุกขณะด้วยการนำเอายุทธวิธีการหรือบทเรียนต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วตั้งแต่ต้นมาใช้ และประคองชีวิตของเราไปให้ได้จนถึงที่สุด เพราะการที่เราต้องอยู่ในสังคมเผชิญชีวิตอยู่บนโลกล้วนต้องผจญกับการกระทบอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ อยู่เสมอไม่มากก็น้อย สำคัญที่เราต้องรู้จักเรียนรู้ที่

จะตั้งรับหรือวางแผนจัดการมันแบบไหนอย่างไร เพื่อใช้ต่อสู้หรือป้องกันตัวจากมรสุมหรือศัตรูร้ายต่างๆ ที่ถาโถมจู่โจมเข้ามาในชีวิตของเรา **การใช้ชีวิตอยู่ในสังคม มันมีตัวแปรมากมายที่จะเข้ามาเกี่ยวข้องกับเรา** ทั้งดีและร้าย ทั้งสุขและทุกข์ระคนกันไป แม้แต่ตัวเราเองก็หนีไม่พ้นวังวนดังกล่าว เพราะไม่มีทางที่เราจะทำให้ถูกใจใครได้หมด ในขณะเดียวกันก็ไม่มีใครทำให้ถูกใจเราได้หมดเช่นกัน **แต่ละคนก็ย่อมมีมุมมองของชีวิตที่แตกต่างกัน** และส่วนมากแล้วย่อมจะยึดถือเอาความคิดเห็นของตัวเองเป็นสำคัญ ในการตัดสินความผิดถูก ซึ่งยากจะหาข้อสรุป ในบางครั้ง หรือมากครั้งมักจะขึ้นอยู่กับความพอใจของตนเป็นส่วนใหญ่ **มาตรฐานในการวัด จึงอยู่ที่การยึดถือขึ้นอยู่กับการปรุงแต่ง ซึ่งต่างกันเป็นเกณฑ์** มันจึงมีผลทำให้เกิดความขัดแย้ง และเกิดปัญหาตามมาอยู่ตลอดเวลา จนบานปลายเป็นปัญหาต่างๆ มากมายในสังคม และก่อให้เกิดความทุกข์ใจตามมาอย่างไม่รู้จบ

ดังนั้นชีวิตคนเรากว่าที่จะฝ่าฟันมาได้จนถึงจุดหมายปลายทาง จึงช่างยากเย็นแสนเข็ญ ย่อมต้องผ่านเรื่องราวต่างๆ มากมายทั้งดีร้าย สุขทุกข์ หัวเราะและร้องไห้ ผิดหวังและสมหวัง หมุนเวียนกันอย่างไม่รู้จบ **มีทั้งเรื่องราวที่อยากจะเก็บไว้ในความทรงจำและในทางตรงข้ามที่บ่อยครั้งอยากจะลบเลือนมันออกไปจากใจ** สิ่งต่างๆ เหล่านี้ เป็นทั้งมิตรและศัตรูที่พร้อมจะเข้ามาหาเราได้ตลอดเวลา **เราจึงมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างเกราะคุ้มกันภัย** ป้องกันภัยจากสิ่งเหล่านี้ที่จะเข้ามาหาเราได้

ทุกเมื่อ เพื่อที่จะมิให้มันมากล้ำกลาย และทำร้ายเราได้อีกต่อไป

เกราะคุ้มกันภัย จะเป็นอาวุธอย่างดีที่จะช่วยให้เราต่อสู้ หรือป้องกันภัยจากศัตรูต่างๆ ที่จะเข้ามาทำร้ายเรา ทำให้เราปลอดภัย หรืออย่างน้อยก็ทำให้เราได้รับบาดเจ็บน้อยที่สุด**เมื่อเราสร้างหรือมีเกราะคุ้มกันภัยแล้ว เราก็ย่อมสามารถที่จะยืนหยัด และอยู่กับมันได้ในทุกๆ สถานการณ์** ไม่ว่าจะมีเหตุการณ์อะไรที่จู่โจมเข้ามาในชีวิตของเรา เราก็พร้อมที่จะอยู่กับมัน และหาทางออกให้กับมันได้เสมอ ไม่ว่าเรื่องดังกล่าวจะมาในรูปแบบใด ดีร้ายสุขหรือทุกข์ เราก็ไม่หวั่นเกรงใดๆ พร้อมที่จะยิ้มต้อนรับมันได้ทุกเมื่อ ตลอดเวลาในทุกรูปแบบดีก็รับรู้ **สุขมาก็ยินดีแต่ก็ไม่หลงระเริงกับสิ่งที่เข้ามา** แต่พร้อมที่จะทำดีต่อไปให้มากขึ้นๆ เพื่อความไม่ประมาทในชีวิต ในขณะเดียวกัน**ทุกข์มาก็ไม่เสียใจ ให้ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติปัญญาอย่างรู้เท่าทัน** ปลดปล่อยต่อความทุกข์ที่จะเข้ามาทำร้ายจิตใจให้เชื่อมั่นว่าถ้าเราทำดีที่สุดแล้ว ผลย่อมดีแน่นอน แต่หากทว่ามันยังไม่ส่งผลก็ให้อดทน อย่าท้อถอยเด็ดขาด เพราะถ้าเราท้อเสียแล้วหนทางข้างหน้าย่อมมืดมน หมดสิ้นทางออกของชีวิต

คำกล่าวที่ว่า **“อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล ปัจจุบันเป็นเหตุ อนาคตเป็นผล”** เมื่อเกิดเหตุการณ์ที่เข้ามาบั่นทอน และทำร้ายให้เราหมดซึ่งกำลังใจ ก็ขอให้หวนคิดและมั่นใจอย่างหนึ่งว่า **เมื่อเราได้ทำดีจนถึงที่สุดแล้ว ผลดีย่อมจะนำพาเราไปสู่หน**

ทางที่ดีได้อย่างไม่ต้องสงสัย แม้ว่าในตอนนี้เราอาจจะต้องผจญกับชะตากรรมร้ายเข้าแทรก จนไม่อาจเห็นผลจากความดีดังกล่าว ก็ไม่ต้องเสียใจ ในสถานการณ์เช่นนั้นเราควรหยุดและหาทางหลบชั่วคราว รอจังหวะเวลาให้พายุร้ายนั้นผ่านพ้นไป เมื่อนั้นฟ้าที่สดใสก็ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

“การสร้างกำลังใจ” ในช่วงเวลาของการรอคอย จึงเป็นหนึ่งสิ่งที่จำเป็นและสำคัญมากที่เราจะต้องนำมาใช้ ในการต่อสู้กับทุกสิ่งทุกอย่าง มันจะเป็นยาชูกำลังอย่างดีในการช่วยเสริมสร้างพลังชีวิตของเรา เพื่อให้เราก้าวไปข้างหน้าได้อย่างปลอดภัย เปรียบเป็นอาวุธ หรือเกราะคุ้มกันภัยซึ่งเราจะต้องรีบสร้างขึ้น **การสร้างกำลังใจก็ต้องทำควบคู่กับการวางใจของเราให้ถูก** รับรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างมีสติอย่างรู้เท่าทัน กับความผันผวนของชีวิต ซึ่งย่อมเกิดได้ทุกคน ทุกชีวิต **สร้างความคิดดีๆ ด้วยการยินดีกับสิ่งที่ได้มาและยอมรับกับสิ่งที่เสียไป** แต่ก็จงปลุกความเชื่อมั่น ปลุกพลังความเข้มแข็ง ทดแทนสิ่งร้ายๆ ที่เข้ามา และไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้น ไม่ว่าจะรุนแรงและร้ายกาจมากมายปานใดก็ตาม **ขอให้เราสร้างความมั่นใจ ที่จะผ่านพ้นมันไปให้ได้** กับในทุกๆ สถานการณ์แต่ในขณะเดียวกัน ถ้าเราวางใจไม่ถูก ทำใจไม่ได้ พร้อมทั้งตอกย้ำตัวเองในชะตากรรมในเคราะห์ร้ายของเราอยู่ตลอดเวลาโดยไม่ยอมปล่อยวางใดๆ แล้ว สิ่งเหล่านี้ก็ย่อมจะกัดกินใจเราให้ผุกร่อน ท้อแท้หมดสิ้นทุกสิ่ง สุดท้าย หมดกำลังใจที่จะก้าวเดินต่อไป นั่นเป็นสัญญาณ

อันตราย เป็นสัญญาณเตือนภัยที่เราจะต้องรีบหาทางแก้ไข ก่อนที่ทุกอย่างจะสายเกินไป

ชีวิตคนเราเปรียบเหมือนทะเล มีวันที่คลื่นซัดกระหน่ำรุนแรงดูน่ากลัว แต่เมื่อคลื่นนั้นหมดไปท้องทะเลก็ย่อมกลับมาสงบราบเรียบดูสดใสสวยงามอีกครั้งหนึ่งชีวิตมันก็หมุนเวียนสลับกันไปเช่นนี้ตามเหตุและปัจจัยที่ควรจะเป็น มันก็เป็นของมันอย่างนั้น เป็นเรื่องธรรมดา แต่ไม่ว่าจะเกิดคลื่นซัดกระหน่ำหรืออยู่ อยู่ในช่วงของความสุขสงบก็ตามมันก็เป็นคลื่นเหมือนกันที่มักจะสร้างความสุขความทุกข์ให้กับเราเสมอกัน **ทุกอย่างขึ้นกับใจของเราเป็นสำคัญ สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจเราคิดขอให้คิด**และเชื่ออยู่เสมอว่า **ไม่มีอะไรทำให้เราทุกข์ใจได้นอกจากตัวเรา พลังความคิดเป็นสิ่งสำคัญมาก**และมากที่สุด เราจะโชคร้ายโชคดี ล้มเหลวสำเร็จ มีความสุขมีความทุกข์ ก็อยู่ที่ความคิดของเราทั้งสิ้น

ดังนั้นเมื่อใดก็ตามที่เราเกิดความสิ้นหวัง ท้อแท้หมดซึ่งกำลังใจ นั่นก็คือเกี่ยวกับความคิดของเราเองทั้งสินเราจะต้องปลุกพลังของความเข้มแข็ง ความสุขในชีวิตออกมาสร้างแรงบันดาลใจ จุดประกายให้เกิดพลังที่จะต่อสู้ **และยิ้มรับกับทุกเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามา และที่ผ่านออกไป จงอย่าทำร้ายตัวเองด้วยความคิดในแง่ลบ** ที่จะเป็นการซ้ำเติมตัวเราหรือทำร้ายตัวเอง เพราะสิ่งที่เราคิดหรือคำพูดที่เราพูดเสมอบ่อยๆ ตอกย้ำตัว

เองในแง่ร้ายอยู่ตลอดเวลาเช่นนั้น มันย่อมจะมีผลกระทบย้อนกลับมาที่ตัวเราเองอย่างแน่นอนที่สุด เหมือนกระจกเงาที่ย่อมจะสะท้อนภาพของความจริงออกมาได้ในทุกที่ที่ปรากฏ คำพูดและความคิดและการกระทำของเราก็ย่อมจะสะท้อนปรากฏออกมาได้ด้วยเช่นกัน

ขอให้เราคิดเป็นกำลังใจอย่างหนึ่งว่า ไม่ใช่เราเพียงคนเดียวหรอกที่ต้องเป็นเช่นนั้น ยังมีคนอีกมากมายที่เป็นเช่นเราหรือโชคร้ายกว่าเราอีกหลายเท่าแต่ทำไมเขาเหล่านั้นยังสามารถดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีความสุข ซึ่งในหลายๆ กรณีที่กล่าวมาบางคนก็มีความบกพร่องในร่างกายต้องพิการตั้งแต่กำเนิดหรือได้รับอุบัติเหตุมาพิการภายหลังก็ตามเขาเหล่านั้นก็สามารถใช้ชีวิตได้อย่างดี เช่นบุคคลปกติแถมยังมีความสุขมาก **มีความคิดในแง่บวกที่สร้างสรรค์โดยไม่คิดว่าสิ่งนั้นเป็นปมด้อยแต่อย่างใดกับสร้างแรงบันดาลใจให้กับตน ในการสู้ชีวิต** เสริมสร้างความเข้มแข็งเป็นหัวใจของบุคคลที่ไม่ย่อท้อ **หัวใจของผู้ไม่ยอมแพ้ไร้ซึ่งขีดจำกัดใดๆ** ถ้าเราคิดได้ว่า คนเหล่านี้เขายังสามารถมีชีวิตที่มีความสุขได้ และบางคนมีความสุขมากมายในชีวิตโดยไม่มีขีดจำกัดในเรื่องใดๆ ไม่ว่าจะเป็นปมด้อย หรือปัญหาใดๆ ก็ไม่อาจจะทำร้ายหรือกล้ำกลายคนประเภทนี้ได้เลยในทางตรงกันข้าม **เขากลับมองสิ่งเหล่านี้เป็นเกมส์อย่างหนึ่งซึ่งเขาต้องคิดหาหนทางเพื่อเอาชนะไปสู่เส้นชัย**ตราบใดที่เขายังไปไม่ถึง เขาก็จะ

อดทน พากเพียร พยายามหาหนทางเพื่อไปให้ได้ดังจุดหมายตามที่ตั้งใจไว้ ดังนั้นคนประเภทนี้จะมีพลังในตัวที่เข้มแข็งมากมาย ทั้งยังเป็นคนที่ให้กำลังใจตัวเอง และผู้อื่นอยู่เสมอ จากการที่เขา**มีพลังความคิดที่ดี มองโลกในแง่บวกอยู่เสมอ พร้อมทั้งรู้จักให้อภัยทั้งตนเองและผู้อื่น**เมื่อเกิดความผิดพลาด ไม่ว่าจะเป็นเพราะสาเหตุจากอะไรหรือใครก็ตาม ก็ไม่กล่าวโทษ หรือซ้ำเติม เก็บขยะไว้ในใจ ให้เกิดความทุกข์ ท้อแท้หมดพลังที่จะก้าวเดินต่อไป เป็นการเสียเวลาโดยไร้ประโยชน์ แต่สิ่งสำคัญคือการมองไปข้างหน้าอย่างมีจุดหมาย สร้างแรงบันดาลใจ สร้างพลังชีวิตก้าวไปอย่างไม่ถดถอย เมื่อเราทำดีที่สุดแล้ว ผลจะเป็นเช่นไรก็ไม่ต้องกังวลถึง จำไว้แต่เพียงว่าเมื่อเราทำเหตุใดไว้ ผลก็ต้องเป็นเช่นนั้น อย่างไม่ต้องสงสัย ดังนั้น **อย่ายอมแพ้ถ้าเรายังไม่ได้พยายามเต็มที่ ส่วนผลจะเป็นเช่นไรก็ต้องวางใจให้ถูกกลับผลที่ได้รับ**แต่อย่างไรก็ตามถึงแม้ผลจะออกมาเป็นเช่นไร สำเร็จหรือล้มเหลว สุขหรือทุกข์ก็จงอย่ายึดติดกับมันมากนัก เพราะในที่สุดแล้วทุกอย่างมันก็ไม่แน่อีก ตามความผันแปรที่มีขึ้นมีลงเป็นวัฏจักรเรา**จึงไม่ควรประมาท หรือหลงระเริงเมื่อชีวิตสำเร็จสมหวังมีความสุข และก็ไม่ควรทุกข์ใจ ท้อถอยเมื่อประสบกับความล้มเหลวในชีวิต** แต่สิ่งที่เราควรทำก็คือสร้างพลังชีวิต สร้างกำลังใจ และสร้างความเข้าใจในเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านเข้ามา **ยินดีกับสิ่งที่ได้มาและยอมรับกับสิ่งที่เสียไป** ให้คิดอย่างมีความหวัง ปลุกพลังในใจของเราให้ก้าวเดินต่อไปอย่างไม่ถดถอย ไม่ย่อท้อ

ไม่ว่าสิ่งที่เข้ามาหรือผ่านมาในชีวิตของเรา จะรุนแรง และร้ายกาจปานใด เราต้องสร้างความมั่นใจ ที่จะผ่านพ้นมันไปให้**ได้ด้วยการรักษาใจของเราให้ดีที่สุด เสียอะไรก็เสียได้แต่ห้ามทำให้ใจเสีย** เพราะถ้าเป็นเช่นนั้น เราอาจจะเสียทุกสิ่งทุกอย่างโดยที่มิอาจจะเรียกกลับคืนมาได้อีก

เมื่อเกิดปัญหาก็เป็นเพราะเราไปยึดติดกับมันถ้าเรารู้จักปล่อยวางบ้างแล้ว ทุกอย่างก็มีทางแก้ไขได้ทั้งสิ้น ดังมีคำกล่าว**ว่า ปัญหาทุกอย่างล้วนขึ้นอยู่ที่ตัวเราทั้งสิ้น จึงไม่ควรคาดหวังสิ่งใดมากเกินไป เพราะมันจะเป็นสิ่งอันตรายที่สุดสำหรับชีวิตของคนเรา** เมื่อไม่ได้ดังหวังหรือตามที่ตั้งใจไว้แล้ว ความทุกข์ใจก็จะเกิดขึ้นตามและเฝ้าทำร้ายเราอย่างไม่รู้จบ

เรื่องราวต่างๆ ในชีวิตของเรานั้นมีมากมายที่เราต้องพบเจอะเจอ มีทั้งโชคดีและโชคร้าย มีทั้งสมหวังและผิดหวัง มีทั้งสุขและทุกข์ระคนกันไป เหมือนละครโรงใหญ่ที่เราดูอยู่ทุกวัน**แต่เมื่อมันเกิดกับเราก็ขอให้เราได้เรียนรู้มันและอยู่กับมันได้ในทุกสถานการณ์อย่างมีความสุข** เพราะให้เชื่อได้ว่าเมื่อเราได้ทำดีที่สุด และจัดการกับชีวิตของเราได้อย่างเต็มที่ ตามสิ่งที่เราได้กล่าวมาแต่ต้นแล้ว ก็คงต้องยอมรับความผันแปรที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งมองสิ่งเหล่านี้ ให้เป็นเรื่องธรรมดา ปล่อยวางกับทุกเหตุการณ์ที่จะเข้ามาทำร้ายเรา ไม่ว่าจะเป็นบุคคลหรือสิ่งใดก็ช่างมันทุกคนย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น เขาจะร้ายกับเรา

ทำร้ายเรา ด่าว่าเสียดสีเราอย่างไรก็ช่างมันไม่ช้าเขาก็ต้องตาย เราก็ต้องตายจากไปตามกัน มันก็เท่านั้น เราเสียอีก**ถ้าเรารู้จักให้อภัยเขา วางใจเราให้ถูก มีแต่ความหวังดี คิดในแง่บวกแล้วความทุกข์ก็ไม่สามารถทำร้ายเราได้เลย** ตรงกันข้ามคนที่คิดร้ายกับเราย่อมต้องจบอยู่กับกองทุกข์ ที่เขาเฝ้าสาดใส่เรา จึงน่าสงสาร สมเพช สำหรับคนประเภทนี้มาก เราจึงควรให้อภัยและเมตตา หวังดีและช่วยเหลือเขาเท่าที่จะช่วยได้ จึงเป็นการฝึกและเพิ่มพลังบวกให้กับชีวิตได้เป็นอย่างดี

สิ่งสำคัญที่เราควรตระหนักก็คือ เราทุกคนต่างต้องผจญกับผู้คนมากมาย ที่เข้ามาในชีวิตมีทั้งดีร้ายรักและเกลียดเรา **ถ้าเราต้องเก็บในทุกเรื่องราวในทุกคำพูดที่เข้ามากระทบถึงเราแล้ว ชาตินี้ทั้งชาติเราก็คงจะหาความสุขใจได้ยาก** แต่ถ้าเราเปลี่ยนสิ่งที่เลวร้ายต่างๆ เหล่านั้น เปลี่ยนมาเป็นสิ่งตรงข้าม มาเป็นพลังความคิดดี ที่สร้างสรรค์เป็นพลังความคิดบวก ที่พร้อมจะโอบกอดกับทุกผู้คนได้แม้กระทั่งศัตรูที่คิดทำร้ายเราได้แล้ว เมื่อนั้นชัยชนะที่แท้จริงย่อมเป็นอันหวังได้ในที่สุด

เราควรจะหมั่นฝึกฝนให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอทุกวันทุกเวลา คิดในสิ่งดี พูดในสิ่งดี ออกมาเป็นการกระทำที่ดีๆ ต่อตัวเอง และผู้อื่น ฝึกฝนสติให้เกิด สัมมปัญญะให้มี คิดพูดในสิ่งดีๆ กระทำในสิ่งที่คิด เสริมด้วยการมีเมตตารู้จักให้อภัยต่อตนและผู้อื่นอยู่เสมอๆ เข้มแข็งและอดทนต่ออารมณ์ที่มา

กระทบในทุกรูปแบบ เดินไปตามจุดหมายในสุดท้ายที่แท้จริง สิ่งเหล่านี้เราสามารถปลูกฝังให้มีให้เกิดได้ในทุกๆ คน ทุกๆ เพศ ทุกๆ วัย ไม่แม้แต่ผู้ที่คิดว่าตัวเองไม่สมบูรณ์ หรือผู้พิการ ที่คิดว่านั่นคืออุปสรรคสำคัญในการดำรงชีวิตแต่ถ้าเราได้อ่านตัวอย่างที่จะกล่าวต่อไปนี้ในหลายๆ เล่ม หลายๆ เรื่องราวเราก็จะสร้างเสริมกำลังใจ และเปลี่ยนแนวความคิดได้ว่า**ชีวิตนี้ไม่มีอุปสรรคใดๆ ที่สำคัญและใหญ่เท่าอุปสรรคในความคิด** ที่ทำให้เราสามารถเป็นไปตามความคิด ดังนั้นความคิดท้อแท้ หมดหวังถดถอยต่อทุกสิ่งไม่คิดจะเสริมสร้างพลังชีวิตให้ก้าวต่อไปข้างหน้าแล้ว นั่นก็คือความคิดในด้านลบ ที่เราพยายามตอกย้ำมันอย่างซ้ำซากจนเป็นบาดแผลลึกในใจ ที่มันจะค่อยก่อตัวเป็นเนื้อร้ายต่อไป จนยากจะหายารักษาให้หายได้ ในที่สุด

จากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ขอแถมท้ายด้วยสาระธรรมดีๆ มากมาย มาลงฝากไว้เป็นคติเตือนใจทั้งในเนื้อหาของคำสอนกินใจ ในแง่ข้อคิด คำแนะนำเพื่อนำมาใช้กับชีวิตของเรา ยามเมื่อเกิดความท้อแท้ถดถอย รวมทั้งตัวอย่างในแง่ของบุคคลต่างๆ ที่อ่านแล้วทำให้สู้ชีวิตได้มากขึ้น

เล่มที่ ๑ คัดมาจากหนังสือ **สุขแท้ด้วยปัญญา ของพระไพศาล วิสาโล** เป็นแนวคำสอนที่เป็นข้อคิดอย่างดีในการนำมาใช้กับสังคมปัจจุบันง่ายๆ เข้าใจได้ทันทีและนำมาใช้ปฏิบัติโดยไม่ยากนัก

ถ้าเราจดจ่ออยู่กับงานแต่ละขณะ ก็มีโอกาสที่จะเพลินกับงานได้ ถ้าเราทำงานให้ดีทุกขณะ จะเสร็จเมื่อไรก็ตาม แต่เราตั้งใจว่าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด หรือทำชั่วโมงนี้ให้ดีที่สุด หรือทำแต่ละนาทีนี้ให้ดีที่สุด งานหนักก็จะเป็นเรื่องเบา มันไม่ได้เบาที่งาน **แต่มันเบาที่ใจ** ใจที่เบาก็จะทำให้การใช้ความเพียร การทุ่มเทกับงานเป็นเรื่องง่าย แล้วงานจะเคลื่อนไปของมันเอง บางทีเสร็จโดยเราไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำ ภาษาอังกฤษมีสำนวนว่า **“ถ้าคุณทำวันนี้ให้ดีพรุ่งนี้ก็จะดูแลตัวเองได้” หมายความว่าถ้าทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้ก็จะดีเอง**

วิธีนี้ไม่ได้เอามาใช้กับการทำงานเท่านั้น แต่ยังเอามาใช้กับการดำเนินชีวิตได้ด้วย ทุกวันนี้คนเราเอาความสุขไปฝากไว้กับสิ่งที่เรายังไม่มี คือหวังว่าจะมีความสุขหากเรามีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น ไปห้างสรรพสินค้า เห็นเครื่องเล่น IPOD รุ่นใหม่ เสื้อตัวใหม่ หรือเห็นเพื่อนมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่มีรถคันใหม่ ราคาแพงๆ เราเห็นแล้วก็อยากได้ **ความอยากได้สิ่งที่เรายังไม่มีทำให้เราเป็นทุกข์ทันที พูดอีกอย่างคือ เรามักเป็นทุกข์เพราะใจจดจ่อกับสิ่งที่ยังไม่มี หรือสิ่งที่ยังอยู่ข้างหน้า ทั้งๆ ที่เรามีอะไร**

ต่ออะไรมากมาย แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุขเลย นั่นเป็นเพราะเรามองไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ ถ้าเพียงแต่เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่กับตัว เราจะมีความสุขขึ้นมาก

พอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้

คนจำนวนมากไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตัวเองมีก็เพราะมัวจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มีหรือสิ่งที่อยู่ข้างหน้าเรามองข้ามสิ่งที่มีอยู่ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ยังไม่มี เราก็เลยเป็นทุกข์ แต่ถ้าเรายอมรับปัจจุบัน เห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีมากขึ้น เราจะมีความสุขมากขึ้น พอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้คือเคล็ดลับของการมีความสุข ใช่หรือไม่ว่าคนเราทุกข์ก็เพราะไม่พอใจสิ่งที่มี ไม่ยินดีสิ่งที่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเราชอบเปรียบเทียบ การเปรียบเทียบมักจะเป็นที่มาของความทุกข์ ยกตัวอย่าง คุณไปเที่ยวเชียงใหม่ คุณไปเจอผ้าลายพื้นเมืองที่ไนท์บาร์ซาร์ สวยมากเลย ราคา ๕๐๐ บาทคุณต่อราคาได้ ๓๐๐ บาท ดีใจ พอกลับมาถึงโรงแรม พบว่าเพื่อนร่วมคณะคนหนึ่งซื้อผ้าชนิดเดียวกันเลย แต่เขาต่อได้ ๒๐๐ บาท เจออย่างนี้เรารู้สึกยังไง บางคนเป็นทุกข์จนนอนไม่หลับด้วยความเสียใจ

คำถามคือว่า คุณเสียใจไปทำไมในเมื่อสิ่งที่คุณได้มานั้นเป็นของดี ของสวย ราคาก็ถูก แต่เราเสียใจก็เพราะไปเปรียบ

เทียบกับคนอื่นที่เขาซื้อได้ถูกกว่า **คนเราหากไม่พอใจสิ่งที่มี ไม่ยินดีสิ่งที่ได้ ก็จะเป็นทุกข์ร่ำไป** แม้สิ่งที่ได้มานั้นจะดีหรือได้มาฟรีๆ ก็ตาม

ชาวบ้านในหมู่บ้านอาตมา ซื้อหวย ๑๕ บาท แทงถูกได้มา ๖๐๐ บาท ดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่งแทงตัวเดียวกัน แต่แทงมากกว่าเลยได้เงินมา ๒,๐๐๐ บาท พอได้ยินอย่างนี้ชาวบ้านคนนั้นซึมไปเลย ทำไมถึงเศร้าซึมในเมื่อคุณได้ลาภถึง ๖๐๐ บาท เศร้าซึมก็เพราะไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ได้ ๒,๐๐๐ บาท คนเราได้โชคได้ลาภเท่าไหร่ก็ยังทุกข์ตราบใดที่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ได้มากกว่า เพราะมันทำให้คุณไม่พอใจสิ่งที่มี ไม่ยินดีสิ่งที่ได้

มีนักเล่นหุ้นคนหนึ่งเขาเล่าว่า เขาเจอคุณป้าคนหนึ่งซึ่งมีอาชีพเล่นหุ้นเหมือนกัน คุยไปคุยมา คุณป้าบอกว่า ๒' ๓ วันก่อน ขายหุ้นได้กำไร ๑๐ ล้านบาท นักเล่นหุ้นคนนี้ก็เลยบอกว่าขอแสดงความยินดีด้วยครับ คุณป้าตอบว่าอย่างไรทราบไหม คุณป้าตอบว่า "ดีใจอะไร ถ้าฉันขายหุ้นวันนี้ ฉันได้กำไรแล้ว ๒๐ ล้านบาท" แกตอบด้วยสีหน้าเศร้าหมอง เห็นไหมว่าขนาดได้กำไร ๑๐ ล้านบาทก็ยังมีความทุกข์ เพราะคิดว่าฉันน่าจะได้ ๒๐ ล้านบาท อาตมาว่าตอนที่แกรู้ว่าขายได้กำไร ๑๐ ล้านบาท แกคงดีใจ แต่ ๒' ๓ วันหลังจากนั้น พอรู้ว่าหุ้นตัวนั้นราคาสูงขึ้นก็เลยเสียใจที่ขายไปก่อน หาไม่ก็จะได้กำไรเท่าตัว

สมมุติว่าคุณป้าไม่ขายหุ้นวันนั้น แต่ขายหุ้นวันนี้แล้วได้กำไร ๒๐ ล้านบาท อาตมาอยากจะถามว่า แล้วคุณป้าจะแน่ใจได้อย่างไรว่าจะไม่ทุกข์ ถ้าเกิดรู้ว่าสามวันต่อมา ถ้าคุณป้าขายก็จะได้กำไร ๓๐ ล้านบาท **แล้วคุณป้าจะมีความสุขเมื่อไหร่ตราบใดที่คุณป้าไม่พอใจสิ่งที่ได้มาเสียที** หรือตราบใดที่คิดว่าตัวเองน่าจะได้มากกว่านี้ ถ้า**คุณป้าไม่พอใจสิ่งที่มีอยู่ตรงนี้ คุณป้าจะมีความทุกข์ตลอดเวลา** เพราะคุณป้ามัวนึกว่า “ฉันน่าจะๆๆๆ” ความคิดว่า “ฉันน่าจะ...” ทำให้คนเรามีความทุกข์มาก คำว่า “น่าจะ” เกิดจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือเปรียบเทียบกับอดีตและอนาคต ถ้าเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ป่วยการที่จะนึกว่า ฉันน่าจะทำอย่างโน้นอย่างนี้ เพราะมันไม่มีประโยชน์แล้ว

เรื่องนี้ยังไม่จบ วันรุ่งขึ้นคุณป้าก็หายหน้าไปจากตลาดหุ้น เมื่อไปถามโบรกเกอร์ ก็ได้ความว่า คุณป้าเครียดจนป่วย ต้องเข้าโรงพยาบาล คุณได้เงิน ๑๐ ล้านบาท คุณก็มีสิทธิป่วยจนเข้าโรงพยาบาลได้นะ ถ้าคุณไปเปรียบเทียบว่าคุณน่าจะได้มากกว่านี้ **ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากการไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ หรือเรียกอีกอย่างคือไม่เห็นคุณค่าของปัจจุบัน ไม่ยินดีในปัจจุบัน**

พุทธศาสนาเน้นมากกับการให้ความสำคัญกับปัจจุบัน นั่นคือทำงานในปัจจุบันให้ดี มีสติหรือวางใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันเสมอ รวมทั้งพอใจในสิ่งที่มีปัจจุบัน ถ้าใจเราไม่อยู่กับปัจจุบัน เราจะมีความทุกข์ ถ้าทำงานก็จะทุกข์เพราะใจไปจดจ่อ

อยู่กับเป้าหมาย กังวลว่าเมื่อไหร่จะเสร็จแทนที่จะก้มหน้าก้มตาทำงานอย่างใส่ใจ ก็มัวไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เปรียบเทียบว่าเขาได้งานเบากว่าเรา ได้งานดีกว่าเรา หรือเปรียบเทียบแม้กระทั่งว่า เขาได้คำชมมากกว่าเรา เขาได้สองขั้น แต่ฉันได้ขั้นเดียว การเปรียบเทียบเช่นนี้ จะทำให้เรามีความทุกข์ แต่ถ้าเราจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ **พอใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีหรือได้มา เราก็จะมีความสุขมากขึ้น ทุกข์น้อยลง**

มองแง่บวก

อีกเรื่องที่อาตมาอยากจะพูด เรื่องของการมองในแง่บวก **การมองในแง่บวกหมายความว่าอย่างไรหมายความว่าคุณไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็นลบ** มีครูคนหนึ่งชูกระดาษเปล่าแผ่นหนึ่งซึ่งมีกากบาทสีดำที่มุมขวาขึ้นมาแล้วถามนักเรียนในชั้นว่า นักเรียนเห็นอะไร นักเรียนคนหนึ่งบอกว่า “เห็นกากบาท” ครูตอบว่า “เห็นแค่นั้นเหรอ แล้วเธอไม่เห็น สีขาวของกระดาษเลยเหรอ” นักเรียนคนหนึ่งในห้องประทับใจบทเรียนนี้มาก เพราะครูต้องการบอกเขาว่า **คนเราชอบไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ผิดพลาดหรือเป็นลบ มากกว่าสิ่งที่ปกติธรรมดาหรือสิ่งที่เป็นบวก** นักเรียนคนนี้คือโคฟี่ อานัน ซึ่งต่อมาได้เป็นเลขาธิการสหประชาชาติและได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

เด็กชายโคฟี่ประทับใจบทเรียนนี้มาก เพราะครูกำลังสอนให้เขารู้จักมองในแง่บวก เห็นสีขาวของกระดาษด้วย ไม่ใช่แค่เห็นกากบาทสีดำเท่านั้น มุมมองอย่างนี้สวนทางกับนิสัยของคนทั่วไป **เพราะคนเราชอบไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ผิดพลาดหรือเป็นลบ** อาตมาอยากถามว่า ระหว่างคนที่โกงเงินเราไป กับคนที่ให้เงินเรา เราจำใครได้แม่นยำกว่ากัน ระหว่างคนที่ด่ากับคนที่ชมเรา เรานึกถึงใครก่อน

ในทำนองเดียวกัน ระหว่างความสำเร็จกับความผิดพลาด ระหว่างความสุขกับความทุกข์ เราจำอะไรได้แม่นกว่ากัน อาตมาเคยขอให้หลายคนทบทวนชีวิตของตนในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา โดยระบุว่าแต่ละปีมีความสุขและความทุกข์มากน้อยแค่ไหน หลายคนบอกว่า นึกไม่ออกว่าในอดีตมีความสุขตรงไหนบ้าง แต่พอนึกถึงความทุกข์นี่ นึกได้ไม่ยาก อาตมาก็เลยให้เขาค่อยๆ คิด ไม่นานก็นึกได้ถึงประสบการณ์ที่มีความสุข อันนี้เรียกว่า**ถนัดในการมองแง่ลบ ถ้าเรามองแบบนี้อยู่เสมอ เราก็จะไม่มีความสุขใจในชีวิตเลย** ถ้าเรามองแบบนี้ในงานของเรา เราก็จะไม่มีความภูมิใจในงานของเรา

อย่างไรก็ตามอาตมาคิดว่า **การมองในแง่บวก มันมีความหมายมากกว่านั้น มันมีความหมายรวมไปจนถึงขั้นว่า สิ่งที่เป็นลบ เราก็ยังมองเห็นว่ามันมีด้านบวกอยู่ด้วยไม่ใช่มีแต่ลบอย่างเดียว** ด้วยเหตุนี้จึงมีหลายคนบอกว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง”

เพราะว่ามะเร็งทำให้เขาได้พบธรรมะหลายคนพบว่าความเจ็บป่วยก็มีข้อดี เพราะทำให้รู้ว่ามีคนรักเขามากแค่ไหน ตอนปกติก็ไม่ค่อยรู้ว่าเพื่อนรัก แต่พอล้มเข้าโรงพยาบาล มีเพื่อนมาเยี่ยมกันใหญ่ มีเด็กบางคนเป็นมะเร็ง แต่บอกว่ามีความสุขมากที่สุดก็ตอนป่วยนี้แหละ เพราะเป็นช่วงที่ได้ใกล้ชิดกับพ่อแม่มากที่สุด พ่อแม่อุตส่าห์ลางานมาดูแลลูก ตอนลูกไม่ป่วย แทบจะไม่เห็นหน้าพ่อแม่เลย เพราะต้องไปทำงานแต่เช้ากว่าจะกลับบ้านก็ดึก

ในทำนองเดียวกันมีหลายคนบอกว่า ตกงานก็ดีนะดียังไง ดีก็เพราะว่าจะได้กลับบ้านไปดูแลพ่อแม่ ห่างเหินท่านมานานแล้ว จากนี้ไปจะได้มีเวลาดูแลท่านบ้าง **คนเราต้องหัดมองให้ได้ว่า สิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่เราไม่ชอบ มันมีข้อดีอย่างไรบ้าง เวลาทำงานต้องเจอปัญหาและอุปสรรคแทนที่เราจะท้อกับอุปสรรค เราก็มองว่าอุปสรรคเหล่านั้นมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง** อุปสรรคทำให้เราเข้มแข็ง ทำให้เราเกิดสติปัญญา ความล้มเหลวก็มีข้อดีเพราะมันทำให้เรารู้ว่า เรามีข้อบกพร่องตรงไหน ควรแก้ไขอะไรบ้าง นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งบอกว่า เวลาคุณล้ม ก่อนที่จะลุก ต้องหยิบอะไรติดไม้ติดมือขึ้นมาบ้าง

เวลาเราล้มเหลว เราต้องลุกขึ้นมา เราไม่ควรจะนอนแช่เพราะคิดว่าฉันจะลุกมาทำไม เดี๋ยวฉันก็ล้มอีก มีเรื่องเล่าว่าชายคนหนึ่งเดินฝ่าพายุฝน จู่ๆ ก็ลื่นล้มลง ล้มแล้วก็นอนอยู่ตรงนั้น มีคนเดินผ่านมาจึงถามว่า “ทำไมไม่ลุกล่ะ” เขาตอบว่า “ลุกขึ้น

มาทำไมเดี๋ยวก็ล้มอีก” ยี่คือพวกที่กลัวล้มหรือกลัวล้มเหลวก็เลยไม่กล้าขึ้นมาทำอะไรเลยถ้าเราล้มเราต้องลุกขึ้นมา แต่อย่าลุกขึ้นมาเปล่าๆ ต้องหยิบอะไรขึ้นมาด้วย

ความล้มเหลวก็มีประโยชน์เหมือนกัน มันให้บทเรียนและประสบการณ์ที่มีค่าแก่เรา **จะว่าไปแล้วคนเราเรียนรู้จากความล้มเหลวได้มากกว่าความสำเร็จ** ความสำเร็จทำให้เราเพลิดเพลินยินดีจนอาจกลายเป็นความประมาท แต่ความล้มเหลวทำให้เรากลับมาไตร่ตรองว่า เราผิดพลาดตรงไหน และทำให้เราระมัดระวังมากขึ้น ถ้าเรามองแบบนี้ เราจะไม่กลัวความล้มเหลว เราจะไม่กลัวงานยากหลายคนกลัวงานยาก เพราะกลัวความล้มเหลว แต่ถ้าเราไม่กลัวความล้มเหลว เรามองว่าความล้มเหลวเป็นครู เราจะกล้าเสี่ยง เราจะไม่กลัวงานยาก กลับเห็นเป็นเรื่องท้าทายด้วยซ้ำ อันนี้คือประโยชน์ของการมองในแง่บวก

การมองในแง่บวกยังทำให้เราเห็นข้อดีของคำวิจารณ์ คหบดีคนหนึ่งเป็นเจ้าของเมืองโบราณ เสียชีวิตไปแล้ว เป็นคนใฝ่รู้และมีปัญญา แกพูดประโยคหนึ่งที่อาตมาชอบมากแกบอกว่า **“วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัปมงคล”** คือแกมองว่าคำตำหนินั้นมีข้อดี ดีอย่างไรบ้าง ในความเห็นของอาตมาคำตำหนิมีข้อดีตรงที่ทำให้เรารู้ว่า เรามีข้อผิดพลาดอย่างไร ดีตรงที่ทำให้เรารู้นิสัยใจคอของคนที่ตำหนิเรา เวลาที่คนใดคนหนึ่งตำหนิใครสักคน เขากำลังบ่งบอกความเป็นตัวเขาว่าเป็นคนอย่าง

ไร เช่น เป็นคนหูเบา เชื่อคนง่าย หรือว่าใจคอหนักแน่น เป็นคนหุนหันพลันแล่นหรือใจเย็น เป็นคนเจ้าอารมณ์หรือมีเหตุผล เมื่อรู้แล้วว่าเขาเป็นคนอย่างไร เราก็จะได้รู้ต่อไปว่าจะเกี่ยวข้องกับเขาอย่างไร

แน่นอนคนเราเมื่อถูกตำหนิ ก็ย่อมไม่พอใจ อันนี้ธรรมดา เราอย่าปฏิเสธ แต่ขณะเดียวกันก็อย่าขุ่นเคืองหรือหงุดหงิดนาน ต้องหันมาทบทวนคำตำหนินั้นด้วย มีนักทำหนังโฆษณาคนหนึ่ง เป็นคนมีความสามารถมาก ได้รับรางวัลระดับประเทศและระดับโลกแต่เวลาทำหนังโฆษณาเสร็จ มักจะมีปัญหากับกองเซ็นเซอร์เพราะกองเซ็นเซอร์ไม่ยอมให้ผ่านและมีข้อท้วงติงมากมายบ่อยครั้งคำท้วงติงก็ไม่ได้เรื่อง ทุกครั้งแกก็จะโกรธ แต่พอหายโกรธ ก็จะเอางานนั้นมาแก้ไขใหม่ หลายครั้งที่แก้แล้วงานกลับมาดีขึ้น ได้รับคำชมมากมาย แกพูดไว้น่าฟังว่ากองเซ็นเซอร์เขามีหน้าที่วิจารณ์เราก็มีหน้าที่โกรธ แต่อย่าโกรธนานต้องเอาสิ่งที่เขาวิจารณ์มาพิจารณาด้วย

เพราะฉะนั้นเวลาเจอคำวิจารณ์ โกรธได้ แต่อย่าโกรธนาน ลองมองซิว่าสิ่งที่เขาพูดมา มีข้อดีอะไรบ้าง เขาพูดมา อาจจะมี ๙๐ ส่วนที่เป็นขยะ ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้ามี ๑๐ ส่วนที่เป็นประโยชน์ อาตมาคิดว่า ก็น่าพิจารณานะเพราะฉะนั้น**ถ้าเห็นแง่บวกหรือด้านดีของสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ เราจะไม่รู้สึกหวั่นไหวกับปัญหา** ไม่กลัวคำตำหนิไม่กลัวคำวิจารณ์ ไม่กลัวความล้มเหลว

การทำงานก็จะสนุกมากขึ้น อะไรเกิดขึ้นกับเรา เราจะเห็นข้อดีของมันซึ่งเอาไปใช้กับชีวิตก็ได้ ความเจ็บป่วยก็สอนเราได้ อุปสรรคและความพลัดพรากสูญเสียก็สอนเราได้ สอนอะไร สอนให้เราเข้มแข็ง สอนให้เรายอมรับความจริงว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้นเอง

ขอให้เราเปิดใจเรียนรู้อยู่เสมอ ถ้าเราเปิดใจเรียนรู้จากงาน งานจะกลายเป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างโปร่งเบาและถูกต้อง ไม่ใช่แค่การทำมาหากิน ไม่ใช่แค่การเลี้ยงชีพเท่านั้น **การเปิดใจจะเกิดขึ้นได้ ถ้าหากเรามองตนอยู่เสมอ มองใจเราอยู่เสมอ** เวลาทำงาน ถ้าเราดูใจของเราไปด้วย เห็นปฏิกิริยาของใจ รู้ทันอารมณ์ความรู้สึก เช่น วิตกกังวล บ่นโวยวาย ตีโพยตีพายมันจะไม่สามารถครอบงำใจของเราได้ ทำให้เราเปิดใจกว้างรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี

* * *

เล่มที่ ๒ คัดมาจากหนังสือ **“อัจฉริยะ สร้างสุข”** ของ **หนูดี วนิษาเรซ** เป็นหนังสือวิทยาศาสตร์ความสุขซึ่งเชื่อว่า ความเป็นอัจฉริยะ สามารถสร้างได้ เป็นหนังสือสร้างสรรค์ เป็นหนังสือที่เสริมสร้างพลังชีวิต ให้กำลังใจได้ดีมาก เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่คุณควรสนใจ และไม่ควรพลาด

ความล้มเหลว ไม่ใช่อะไรบ้าง

หนึ่ง คนมักคิดว่าความล้มเหลวเป็นเรื่องที่หลีกเลี่ยงได้ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

ส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์นั้นคือการทำผิดพลาด เหมือนที่มหาตมะคานธีเคยกล่าวไว้ว่า **“อิสรภาพอาจไม่มีคุณค่าขนาดนั้น หากมันไม่ได้รวมเอาอิสรภาพในการทำผิดพลาดไว้ด้วย”** คนหลายคนอาจคุ้นเคยกับกฎของเมอร์ฟีที่บอกว่า “หากมีแนวโน้มจะเกิดเรื่องแย่ๆ ก็รับรองว่ามันจะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ” นอกจากนี้ในห้องเรียนความสุข อาจารย์ยังได้เสนอกฎข้อที่น่าสนใจเช่นกัน เรียกว่า **“กฎแห่งความเป็นมนุษย์”** ที่กล่าวไว้ว่า

กฎข้อที่หนึ่ง คุณจะได้เรียนรู้บทเรียนของชีวิต

กฎข้อที่สอง ในโลกนี้ไม่มีคำว่าผิดพลาด แต่จะมีเพียงบทเรียนของชีวิต

กฎข้อที่สาม บทเรียนจะถูกส่งมาซ้ำแล้วซ้ำอีกจนกว่าเราจะเข้าใจมันดี

กฎข้อที่สี่ ถ้าคุณไม่ยอมเรียนรู้บทเรียนง่ายๆ

บทเรียนนั้นจะเริ่มยากขึ้นเรื่อยๆ (ความเจ็บปวดเป็น วิธีหนึ่งที่จักรวาลใช้เรียกร้องความสนใจจากเรา)

กฎข้อที่ห้า คุณจะรู้ว่าคุณเข้าใจบทเรียนนั้นแล้ว เมื่อพฤติกรรมของคุณเปลี่ยนไป

ดร.ทาล เบน ชาฮาร์ เจ้าของห้องเรียนความสุขที่หนูดีเรียน ก็เคยคุยเล่นๆ ให้ฟัง ว่าหลักการใหญ่ๆของความสุขใน**ชีวิตก็คือ เรียนรู้ที่จะล้มเหลวแล้วไม่ทุกข์นานเกินไป มองเห็นความล้มเหลวว่าเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตในฐานะ**มนุษย์ให้ได้ และถ้าจะเก่งกว่านั้น **ให้ฝึกมองความล้มเหลวให้เป็นบวกให้ได้ ถ้าเราล้มแล้วยังมองเป็นเรื่องเชิงบวกได้ ก็ไม่มีอะไรอีกแล้วที่ต้องหวาดกลัว**

สอง คนมักคิดว่าความล้มเหลวเป็นปรากฏการณ์ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

ความสำเร็จเกิดขึ้นอย่างเป็นขั้นตอน เป็นกระบวนการที่มีความต่อเนื่องยาวนาน กว่าคนๆ หนึ่งจะประสบความสำเร็จได้อาจใช้เวลาทั้งชีวิตของเขาเลยทีเดียว เริ่มจากเรียนรู้ ทดลองทำรอรับผล แล้วเรียนรู้อีก ความสำเร็จไม่ใช่สถานีปลายทางที่เราเดินทางไปถึงแล้วจบกัน แต่เป็นเรื่องของการวางแผนชีวิตและการใช้ชีวิตวันต่อวันตามแผนการนั้น ความสำเร็จจึงไม่

ใช่สถานการณ์เดียวที่ตัดสินทุกอย่าง

ความล้มเหลวก็เช่นกัน **ความล้มเหลวไม่ใช่สถานการณ์หนึ่งที่ตัดสินทุกสิ่งทุกอย่าง** ไม่ใช่การสอบได้เกรดศูนย์ครั้งหนึ่งจะตัดสินว่าคนคนหนึ่งไม่มีสมองไปชั่วชีวิต ความล้มเหลวเป็นกระบวนการเช่นกัน เรียนรู้ ทดลองทำ รับผลเพียงแต่ผลบางครั้งอาจไม่ใช่ที่เราคาดหวัง แต่ถ้าเรามองมันด้วยสายตาแห่งความเป็นจริง เราจะรู้ได้ว่าเราใส่เครื่องปรุงอะไรผิดไป เพื่อที่คราวหน้าเราจะได้เปลี่ยนเครื่องปรุงตัวนั้น และผลครั้งต่อไปได้อย่างที่ใจเราต้องการ หากมองมุมนี้แล้ว **ความล้มเหลวและความสำเร็จอาจไม่ใช่ตัวแปรในสมการคนละชุดแต่เป็นตัวแปรตามกันและกันอย่างที่หลายคนอาจนึกไม่ถึงก็ได้**

สาม คนมักคิดว่า ความล้มเหลวเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็เห็นตรงกัน...แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

ลงทุนผิดพลาด สอบตก หย่าร้าง การค้าขาดทุน ล้มละลาย เลือกเรียนสายวิชาผิด อกหัก ถูกไล่ออกจากงาน ถูกเลย์ออฟ **อะไรเป็นตัวกำหนดว่าเหตุการณ์หนึ่งๆ เป็นความล้มเหลวหรือความสำเร็จ** ตัวเลขในบัญชีที่เราทำขาดทุน ขนาดของปัญหา การถูกโกรธและถูกต่อว่าจากนายและเพื่อนร่วมงาน อะไรกันแน่

ชีวิตไม่ได้ถูกกำหนดและตัดสินง่ายๆ อย่างนั้นหรอกค่ะ **คำว่า "ล้มเหลว" นั้นมีคนๆ เดียวที่จะนำไปแปะที่เหตุการณ์**

หนึ่งๆ ในชีวิตเราได้ คนๆ นั้นก็คือตัวเรา ทัศนคติของเรากับความล้มเหลวเป็นตัวกำหนดชะตาชีวิตของเราที่ชัดเจนที่สุด

จากงานวิจัยของศาสตราจารย์ลิซา เอมอส จากมหาวิทยาลัยทูเลนสหรัฐอเมริกา พบว่า ในบรรดาผู้ประกอบการใหม่ๆ ที่ประสบความสำเร็จเกือบทุกคนไม่เคยทำธุรกิจแรกและประสบความสำเร็จในทันที และก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในครั้งที่สอง และก็ไม่ได้ประสบความสำเร็จในครั้งที่สามงานวิจัยพบว่า นักธุรกิจหน้าใหม่จะพลาดเฉลี่ยอยู่ที่ ๓.๘ ครั้ง ก่อนที่ธุรกิจนั้นจะเริ่มทำเงินและประสบความสำเร็จ ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น ทำไมคนเหล่านี้ถึงไม่ยอมแพ้สักที เป็นไปได้ไหมว่าเขามองภาพใหญ่ และมองขาดว่าการก้าวไปข้างหน้าสามก้าวและถูกผลักให้ถอยหลังมาสองก้าว พอลองหักกลบลบกันแล้วก็ยังเท่ากับเดินหน้าหนึ่งก้าวอยู่ดี ผลน่ะหรือคะ คนกลุ่มนี้ก็ยังประสบความสำเร็จมากกว่ามาตรฐานคนทั่วๆ ไปในที่สุดอยู่นั่นเอง

สี่ คนมักคิดว่าความล้มเหลวเป็นศัตรู แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

คนส่วนมากพยายามหลีกเลี่ยงความล้มเหลวเหมือนกับว่าเป็นเวลาที่อันตรายพวกเขาหวาดกลัวความผิดพลาด **แต่เขาพลาดที่ไม่รู้ว่าความล้มเหลวเป็นต้นทางแห่งความสำเร็จ** เหมือนที่โค้ชเอ็นบีเอคนเก่ง ริค พิททิโน กล่าวไว้ว่า “ความล้ม

เหลวเป็นสิ่งดี เป็นปุ๋ย เพราะทุกสิ่งที่ผมได้เรียนมาเกี่ยวกับการเป็นโค้ช ผมเรียนรู้ผ่านความผิดพลาด”

ผู้ที่เห็นความล้มเหลวเป็นศัตรูมักจะตกเป็นรองคนที่เห็นตรงกันข้าม เฮอร์เบิร์ตบร็อคนาว กล่าวไว้ว่า **“คนที่ไม่เคยทำอะไรผิดพลาดเลย ต้องเป็นฝ่ายรับคำสั่งจากคนที่เคยทำผิดพลาดมาก่อน”** จริงหรือไม่ ให้ลองมองดูผู้ประสบความสำเร็จมากมายทั้งหลายนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นที่เคยล้มเหลวอย่างยิ่งใหญ่มาก่อนทั้งสิ้น

เมื่อเราอนุญาตตัวเองที่จะล้มเหลวได้ ก็เท่ากับเราอนุญาตตัวเองที่จะประสบความสำเร็จได้ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน **ความล้มเหลวนอกจากไม่ใช่ศัตรูแล้วยังอาจนับเป็นมิตรได้**นะคะ

ห้า คนมักคิดว่าความล้มเหลวเป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้ แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

หากเรามองชีวิตทีละประเด็น มองเป็นเรื่องย่อยๆ หลายๆ เรื่องมาประกอบกันเราก็คงเห็นเป็นภาพเล็กๆ แล้วพอเราทำผิดพลาดอะไรไปหน่อยก็แทบตายเพราะคิดว่าความผิดพลาดครั้งนี้คือที่สุดของที่สุดแล้ว เป็นเรื่องที่แก้ไขไม่ได้และหลายๆ คนก็เลือกที่จะฆ่าตัวตาย เพราะเชื่อว่าความผิดพลาดคือตัวเขาเขาเป็นความผิดพลาดที่แก้ไขอะไรไม่ได้แล้ว**ถ้าเรามองชีวิตเป็น**

ภาพใหญ่ เราจะไม่คิดว่าความล้มเหลวเป็นเรื่องที่แก้ไม่ได้ เพราะเรารู้ดีว่าอนาคตยังอีกไกล ยังมีอีกหลายเรื่องที่เราลงมือทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงได้อีกมาก

คนเทกซัสพูดว่า "ไม่สำคัญหรอกว่าคุณจะทำนมหกไปกี่แกลลอนแล้ว สิ่งสำคัญอยู่ที่แม่วัวของคุณยังมีชีวิตอยู่"

อย่ามองภาพเล็ก เราเลือกที่จะร้องไห้กับนมที่เราทำหกลงพื้นดินไปแล้วก็ได้ แต่มันคงไม่มีประโยชน์มากนัก **สู้หันมามองภาพใหญ่ดีกว่า** ว่าแม่วัวทั้งตัวยังยืนอยู่ข้างๆ หันไปรีดนมเพิ่ม จะเป็นการใช้พลังงานในทางที่ฉลาดกว่าเยอะเลย

หก คนมักคิดว่าความล้มเหลวเป็นรอยด่างพร้อยในชีวิต แต่จริงๆ แล้วไม่ใช่

อดีตผู้หญิงขายบริการ อดีตทหารที่ฆ่าคนตายมามากมายแล้วพลิกชีวิตกลับในช่วงสุดท้ายและรุ่งเรืองขึ้นมาได้ ไม่ว่าในทางโลกหรือในทางธรรมนั้น มีตัวอย่างให้เราเห็นมากมาย เพราะโอกาสในการแก้ไขยังมีอยู่ไม่มีใครตัดสินใครได้จนกว่าคนคนนั้นจะหมดลมหายใจ

ความล้มเหลวเป็นตราประทับที่สาปไม่ให้เราพบพานกับคำว่าความสำเร็จจริงหรือไม่ หากองคุลิมาลคิดเช่นนี้ ท่านคงไม่หันหลังให้กับการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตแล้วเลือกเดินใหม่ในเส้นทาง

ธรรมจนบรรลุอรหัตตผลได้ในชาติเดียวกันอย่างน่าทึ่งที่สุด **มนุษย์เรามีศักยภาพสูงมาก ในการกลับหลังหันเปลี่ยนแปลงตัวเองร้อยแปดสิบองศาแบบที่สัตว์ชนิดอื่นยากจะลอกเลียนแบบ** หากองคุลิมาลซึ่งก็เป็นมนุษย์ไม่ต่างกับพวกเราทำได้เมื่อสองพันห้าร้อยปีมาแล้ว ก็ไม่มีเหตุผลอะไรเลยที่พวกเราจะทำ**ไม่ได้ใน พ.ศ.นี้เช่นกัน**

เจ็ด คนมักคิดว่าความล้มเหลวเป็นบทสรุปสุดท้าย แต่จริงๆแล้วๆ ไม่ใช่

สิ่งที่ดูเหมือนเป็นความล้มเหลวระดับมหากาพย์ไม่จำเป็นต้องมีบทสรุปเช่นนั้นเสมอไป ลองมาฟังเรื่องจริงของเซอร์จิโน ไซแมน กันดูนะคะ ผู้อ่านอาจสงสัยว่าเขาคือใครกัน แต่ถ้าเคยดื่มโค้กก็คงร้อง “อ๋อ” แน่นอน

ไซแมนเป็นคลังสมองเบื้องหลังปรากฏการณ์ทางการตลาด “นิวโค้ก” ที่บรรดากูรูทางการตลาดต่างออกมาขนานนามภายหลังว่าเป็นความผิดพลาดครั้งยิ่งใหญ่ที่สุดในประวัติศาสตร์ของโค้กเลยทีเดียว ไซแมนนั้นเชื่อว่าโค้กต้องดำเนินแผนการตลาดเชิงรุกหลังจากที่ได้สูญเสียส่วนแบ่งทางการตลาดให้กับเป๊ปซี่มาเป็นเวลาถึงยี่สิบปีเต็มๆ เขาเสนอว่าให้บริษัทเลิกขายโค้กแบบเดิม แต่เปลี่ยนแปลงรสชาติใหม่ และวางจำหน่ายในชื่อ “นิวโค้ก” ผลปรากฏว่าคนอเมริกันเกลียดนิวโค้กมาก เหตุการณ์

นี้ส่งผลให้ "นิวโค้ก" อยู่ในตลาดเพียงเจ็ดสิบเก้าวันในปี ๑๙๘๕ ทำให้บริษัทโคคา–โคลาเสียหายถึง ๑๐๐ ล้านเหรียญสหรัฐ และทำให้ไซแมนต้องออกจากบริษัทในที่สุด

หลายปีถัดมา เมื่อมีคนมาถามเขาเกี่ยวกับเหตุการณ์นี้ว่าเป็นความล้มเหลวที่ยิ่งใหญ่สำหรับเขาไหม เขากลับตอบว่า "ล้มเหลวหรือ? ไม่นะ ผมคงไม่เรียกแบบนั้นผมคงเรียกว่าเสียหายระยะสั้นมากกว่า" สิ่งที่ใครๆ มองเห็นเป็นเหมือนหายนะที่สุดแล้ว กลับกลายเป็นผลดีกับบริษัทในระยะยาว เพราะเมื่อ "โค้กคลาสสิก" กลับมาขายตามปรกตินั้น ยอดขายกลับเติบโตขึ้นผิดหูผิดตา และทำให้บริษัทแข็งแรงขึ้นกว่าเดิมอีก ในปี ๑๙๙๓ บริษัทโคคา–โคล่า ตัดสินใจจ้างไซแมนกลับมาทำงานให้โค้กอีกครั้ง และร่วมสร้างสรรค์ผลิตภัณฑ์ดีๆ เช่น ไดเอ็ตโค้ก และอื่นๆ อีกมากมาย

มาฟังเรื่องส่วนตัวของผู้เขียนแฮร์รี่ พอตเตอร์กันหน่อยค่ะ

ทุกๆ ปี มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ดจะมีงานฉลองใหญ่ที่สุด คืองานรับปริญญาที่บรรดาพ่อแม่บัณฑิตใหม่จะพากันบินมารวมตัวจากประเทศต่างๆ ทั่วโลก และมีเหตุการณ์น่าสนุกต่างๆเกิดขึ้นตลอดทั้งสัปดาห์ มีการเลี้ยงฉลองเล็กๆ ประจำภาควิชามีการเลี้ยงฉลองใหญ่กระจัดกระจาย มีการบรรยาย

ที่น่าสนใจให้พวกเราไปฟังมากมาย

แต่สิ่งหนึ่งที่พวกเราเฝ้ารอนั้นคือ การฟังปาฐกถาจากคนเก่งคนหนึ่งที่บินมาพูดให้ฟังเพียงแค่ยี่สิบนาทีเท่านั้น คนคนนี้มักจะเป็นคนมีความสามารถระดับประเทศหรือระดับโลก เช่น บิล เกตส์ มาพูดให้สติและชี้แนะบัณฑิตใหม่ก่อนออกไปสู่โลกแห่งความเป็นจริง ในปี ๒๕๕๑ ที่ผ่านมา องค์ปาฐกไม่ใช่ศิษย์เก่า แต่เป็นคนเก่งที่มหาวิทยาลัยเล็งเห็นว่าเธอน่าจะมีแง่คิดดีๆ ที่เป็นประโยชน์ คนคนนั้นคือ เจ.เค. โรว์ลิ่ง ผู้ประพันธ์แฮร์รี่ พอตเตอร์ มีรายได้จากค่าลิขสิทธิ์มากที่สุดในเกาะอังกฤษ สื่อมวลชนรายงานว่ารายได้ของเธอนั้นมากกว่าพระราชินีอังกฤษด้วยซ้ำ

มาดูกันดีกว่าว่า เวลายี่สิบนาทีเธอจะเลือกพูดถึงเรื่องอะไรให้คุ้มค่าการบินมาจากอังกฤษเพื่อการปาฐกถานี้โดยเฉพาะ

การกระชากทิ้งไปของสิ่งที่ไม่จำเป็น

โดย เจ.เค. โรว์ลิ่ง (ปาฐกถาในวันรับปริญญา ที่มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ในปีพ.ศ. ๒๕๕๑)

“ในวันที่สวยงามวันนี้ พวกเราได้มารวมตัวกันเพื่อเฉลิมฉลองความสำเร็จทางวิชาการของพวกคุณ แต่ดิฉันกลับตัดสินใจเลือกที่จะพูดถึง

ผลประโยชน์ของความล้มเหลว

การย้อนกลับไปมองตัวเองในวัยยี่สิบเอ็ดปีในวันรับปริญญาของตัวเองเหมือนพวกคุณในวันนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ง่ายนักสำหรับผู้หญิงอายุสี่สิบสองอย่างดิฉันนั่นคือครึ่งของชีวิตที่ผ่านมาก่อนหน้านี้ดิฉันได้พยายามหาจุดสมดุลระหว่างความทะเยอทะยานของตัวดิฉันเองและสิ่งที่คนรอบตัวคาดหวังสำหรับดิฉัน

ดิฉันมั่นใจว่าสิ่งที่ดิฉันต้องการทำทั้งชีวิตนี้คือ การเขียนนวนิยาย อย่างไรก็ตาม พ่อแม่ของดิฉันมีภูมิหลังที่ยากจนมากและไม่จบปริญญา ทั้งคู่คิดว่าสิ่งที่ดิฉันใฝ่ฝันเป็นจินตนาการที่เกินความจริง และไม่มีวันที่จะจ่ายค่าผ่อนบ้านหรือประกันเงินบำนาญในวันเกษียณอายุได้อย่างแน่นอน พวกเขาคาดหวังว่าดิฉันจะเลือกวิชาชีพเฉพาะทาง แต่ดิฉันอยากเรียนวรรณคดีอังกฤษ

เมื่อต่อรองกันแล้วจึงตกลงกันว่าดิฉันจะเรียนวิชา “ภาษาโลกใหม่” ซึ่งไม่ได้ทำให้ฝ่ายใดมีความสุขอย่างเต็มที่ได้เลย

ในวันนั้นรถของพ่อแม่ยังไม่ทันพ้นมุมมหาวิทยาลัยดี ดิฉันก็ก้าวออกจากห้องเรียนภาษาเยอรมัน และย่องเข้าเรียนวรรณกรรมคลาสสิกแทนในทันทีดิฉันต้องการแสดงความชัดเจนในจุดหนึ่งว่า ดิฉันไม่ได้คิดโทษพ่อแม่เลยสำหรับทัศนคติของท่าน เพราะการกล่าวโทษพ่อแม่ว่านำทางเราผิดนั้นมีวันหมดอายุใช้งาน เพราะในวันที่คุณโตพอจะถือพวงมาลัยชีวิตแล้วความรับผิดชอบทั้งหมดก็อยู่ในมือคุณ ยิ่งไปกว่านั้น ดิฉันไม่โทษเลยที่ท่านไม่อยากให้ดิฉันยากจน พวกท่านเคยยากจนมาก่อน และตัวดิฉันเองก็เช่นกัน ความยากจนก่อให้เกิดความหวาดกลัว ความเครียด หลายครั้งก็เป็นความซึมเศร้า หดหู่และมันหมายถึงความลำบากนับพันประการ

สิ่งที่ดิฉันหวาดกลัวที่สุดในวัยของพวกคุณไม่ใช่ความยากจน แต่กลับเป็นความล้มเหลว

ในวัยของพวกคุณนั้น แม้ดิฉันไม่มีแรงบันดาลใจใดๆ ในชีวิตมหาวิทยาลัยดิฉันใช้เวลาเกือบทั้งหมดนั่งเขียนเรื่องอยู่ตามร้านกาแฟ และเข้าฟังเล็คเชอร์น้อยมาก ตลอดเวลาหลายปีดิฉันสอบแค่ให้ผ่าน เพราะการเรียนจบปริญญาคือเครื่องหมายวัดความสำเร็จของดิฉันและเพื่อนๆ รุ่นเดียวกัน

แน่นอนว่าดิฉันคงไม่เขลาพอที่จะคิดว่า เพราะพวกคุณยังเยาว์ ฉลาด และมีการศึกษาชั้นดีนั้น จะทำให้พวกคุณไม่เคยพบกับความลำบากหรือความทุกข์ทรมานใจ ดิฉันไม่คิดแม้สักนาทีว่าพวกคุณได้ลิ้มรสความสมบูรณ์เพียบพร้อมทุกวินาทีตลอดชีวิตที่ผ่านมาแต่อย่างไรก็ตาม ด้วยเหตุผลที่พวกคุณกำลังจะรับปริญญาจากฮาร์วาร์ด บอกดิฉันกลายๆ ว่า พวกคุณอาจไม่คุ้นเคยกับความล้มเหลวมากมายนัก **คุณอาจถูกผลักดันด้วยความกลัวความผิดพลาดพอๆ กับถูกจูงใจด้วยความสำเร็จ** เป็นไปได้ด้วยซ้ำว่า นิยายคำว่าล้มเหลวของพวกคุณอาจเป็นความหมายเดียวกับนิยามคำว่าสำเร็จของคนทั่วๆ ไป เมื่อนึกถึงว่าพวกคุณได้บินมาสูงมากแล้ว

เจ็ดปีหลังจากที่ดิฉันรับปริญญา ดิฉันก็ได้พบกับความล้มเหลวในระดับใหญ่เกินกว่าจะจินตนาการไปถึงล่วงหน้าได้ ชีวิตสมรสแสนสั้นอย่างไม่น่าเชื่อของดิฉันจบลงด้วยการหย่าร้าง ดิฉันไม่มีงานทำ ต้องเป็นแม่ที่เลี้ยงลูกเพียงคนเดียว และยากจนอย่างที่สุดเท่าที่จะเป็นได้ในประเทศอังกฤษยุคปัจจุบันโดยยังคงมีบ้านอยู่ ความหวาดกลัวที่พ่อแม่ได้มีสำหรับดิฉันและที่ดิฉันมีสำหรับตัวเองได้กลายเป็นความจริงขึ้นมาในที่สุด ตอนนั้นตัวดิฉันเองคือความล้มเหลวที่ยิ่งใหญ่ที่สุดที่ดิฉันเคยได้รู้จัก

ดิฉันไม่ได้มายืนอยู่ตรงนี้ เพื่อบอกพวกคุณว่าความล้มเหลวเป็นเรื่องสนุกช่วงนั้นนับว่าเป็นช่วงที่มืดมนที่สุดของชีวิต

และดิฉันไม่เคยนึกฝันเลยว่าจะมีสิ่งที่สื่อมวลชนพากันเรียกขานว่าเป็น “ความสำเร็จดุจเทพนิยาย” ที่เราได้เห็นกันในทุกวันนี้

แต่ทำไมดิฉันถึงเลือกพูดถึงผลประโยชน์ของความล้มเหลวในวันนี้ พูดง่ายๆ สั้นๆ เลยก็คือ **ความล้มเหลวผิดพลาดหมายถึงการกระชากทิ้งไปของสิ่งที่ไร้สาระ สิ่งที่ไม่จำเป็นในชีวิต ดิฉันได้เลิกแสร้งทำเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ตัวเองอย่างแท้จริง และเริ่มต้นทุ่มเทพลังงานทั้งหมดเพื่อทำงานชิ้นเดียวที่มีความหมายในชีวิตให้เสร็จลง** หากดิฉันประสบความสำเร็จในด้านอื่นๆ แล้ว ดิฉันคงไม่มีวันประสบความสำเร็จในงานเดียวที่ดิฉันรู้สึกว่าเหมาะกับตัวเองอย่างแท้จริง ดิฉันรู้สึกเป็นอิสระ เพราะแม้เมื่อสิ่งที่น่าหวาดกลัวที่สุดได้เกิดขึ้นแล้ว แต่ดิฉันก็ยังคงมีชีวิตรอดอยู่ ยังคงมีลูกสาวที่ดิฉันรักเหลือเกิน และยังคงมีพิมพ์ดีดเครื่องเก่าและความคิดที่ยิ่งใหญ่ ดังนั้นก้อนหินที่อยู่ ณ จุดต่ำสุดของหลุมมืดดำ กลับเป็นหินก้อนที่ดิฉันใช้เหยียบให้มั่นคงเพื่อก่อร่างสร้างตัวขั้นมาใหม่

พวกคุณคงไม่มีวันล้มเหลวในระดับที่ดิฉันเคยพบ **แต่ความล้มเหลวหลายเรื่องในชีวิตเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงมิได้ มันเป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีชีวิตอยู่โดยไม่เคยทำผิดพลาดแม้แต่เรื่องเดียว ยกเว้นว่าคุณจะใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังถึงขีดสุด ซึ่งนั่นก็แทบไม่ต่างจากการไม่ได้ใช้ชีวิตอยู่เลย และในกรณีนั้นก็ต้องถือว่าคุณได้ “ล้มเหลว” ไปแล้วโดยปริยาย**

ความล้มเหลวทำให้ดิฉันรู้สึกมั่นคงในตัวเอง อย่างที่การสอบผ่านไม่เคยทำให้เกิดความรู้สึกนี้ได้ **ความล้มเหลวสอนดิฉันเกี่ยวกับตัวเองซึ่งดิฉันไม่สามารถเรียนด้วยวิธีอื่นได้เลย ดิฉันค้นพบว่าตัวเองมีความมุ่งมั่นอันแรงกล้า และมีวินัยมากกว่าที่ตัวเองคิด** และยังค้นพบเพื่อนแท้ที่ทรงคุณค่ากว่าอัญมณีหลายคน

ความรู้ที่ว่าคุณจะสามารถผุดกลับมาพร้อมกับฉลาดขึ้นและเข้มแข็งมากกว่าหลังจากความล้มเหลวนั้นช่วยให้คุณมั่นใจในศักยภาพในการเอาชีวิตรอดของตัวเองได้เป็นอย่างดี เพราะคุณไม่มีวันที่จะรู้จักตัวเองและกระชับสัมพันธภาพกับคนรอบตัวอย่างถ่องแท้ จนกว่าจะถูกทดสอบด้วยความยากลำบากและความล้มเหลวหากดิฉันมีเครื่องมือหมุนย้อนเวลากลับไปได้ ดิฉันคงจะบอกกับตัวเองในวัยยี่สิบเอ็ดปีว่า **ความสุขใจนั้นเกิดขึ้นเมื่อเรารู้ว่าชีวิตไม่ใช่เช็คลิสต์ของสิ่งที่เราหามาได้หรือความสำเร็จของเรา เพราะความสามารถเพราะใบรับรองคุณวุฒินั้นยังไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ชีวิตที่แท้จริง** คุณจะพบว่าคนจำนวนมากในอายุเท่าๆ กับดิฉัน หรือแก่กว่า ยังคงสับสนระหว่างสองสิ่งนี้อยู่ **ชีวิตเป็นสิ่งยากลำบาก เป็นสิ่งที่สลับซับซ้อน และเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือความควบคุมของมนุษย์คนใดๆ โดยสิ้นเชิง และความสามารถที่จะเข้าใจในสิ่งนี้ได้จะช่วยให้คุณมีชีวิตรอดเป็นอย่างดีท่ามกลางความเปลี่ยนแปลงที่เป็นธรรมชาติของชีวิตมนุษย์”**

เป็นอย่างไรคะ วาทะของผู้หญิงที่ประสบความสำเร็จยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของยุคนี้ เธอกล่าวถึงชีวิตทั้งหมดของเธอนี้ในเวลายี่สิบนาทีเท่านั้น นับว่าทรงพลังไม่ใช่น้อยทีเดียว และที่เธอ**พูดว่าความล้มเหลวคือการกระชากทิ้งไปของสิ่งอื่นๆ ที่ไม่จำเป็นสำหรับชีวิตในที่สุด**

* * *

เล่มที่ ๓ คัดมาจากหนังสือ **“เราเกิดมาทำไม”** ของพระ**อาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก** เป็นการพูดถึงการมองโลกให้เป็นและสร้างกำลังใจให้กับตัวเรา ชื่นชมในสิ่งที่เรามีอยู่ โดยท่านอาจารย์ยกเอาตัวอย่างของผู้พิการกายแต่ไม่พิการใจ แถมท้ายด้วยความเข้มแข็ง จิตใจดีงามอย่างน่าชื่นชม

เกิดมาเพื่อพัฒนาจิตใจ

ตามธรรมดา ความปรารถนาของมนุษย์ทุกคนอยากเกิดมาสบาย สุขภาพสมบูรณ์ สติปัญญาดี ฐานะดี ครอบครัวอบอุ่น แต่ตาม**ความเป็นจริงแล้วก็เป็นไปได้ยากหรือเป็นไปไม่ได้เลยที่จะมีใครสมบูรณ์พร้อมทุกด้าน** บางครั้งเมื่อเราประสบปัญหามีประสบการณ์ทุกข์ เรามักน้อยใจ ท้อใจ บางคนก็สรุปเอาว่าชีวิตนี้เกิดมาเพื่อชดใช้กรรม อาจารย์รู้สึกว่า ข้อสรุปแบบนี้เป็นการเข้าใจกฎแห่งกรรมในแง่ลบ ถ้าเราพิจารณาด้วยปัญญาแล้วก็ไม่ใช่ การเกิดมานั้นเป็นกรรมเก่าก็จริงอยู่ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือกรรมเก่า แต่พระองค์ก็ทรงสอนด้วยว่า **เราเกิดมาเพื่อศึกษา "ไตรสิกขา" ศึกษาเพื่อที่จะพัฒนาชีวิตจิตใจและสติปัญญาอันจะนำไปสู่ความรู้แจ้งเพื่อความดับแห่งทุกข์ อันเป็นเป้าหมายสูงสุดที่มนุษย์ทุกคนสามารถบรรลุได้**

หากเราพิจารณากฎแห่งกรรม

ด้วยปัญญาชอบแล้ว เราจะเข้าใจว่า

กรรมปัจจุบันสำคัญที่สุด

อดีตเป็นเหตุ ปัจจุบันเป็นผล
ปัจจุบันเป็นเหตุ อนาคตเป็นผล

เราต้องยอมรับความจริงว่า อดีตผ่านไปแล้ว เราไม่อาจแก้ไขอะไรได้ อนาคตก็ยังไม่มาถึง แต่ปัจจุบันเราสามารถเลือกได้ว่าเราจะใช้ชีวิตอย่างไร

เมื่อหลายปีก่อน อาจารย์ได้อ่านเรื่องราวของชายชาวญี่ปุ่นคนหนึ่ง ผ่านงานเขียนของเขาซึ่งติดอันดับขายดีในญี่ปุ่น หนังสือของเขาได้รับการแปลภาษาต่างๆ หลายภาษาทั่วโลก ในภาษาอังกฤษใช้ชื่อว่า No One' S Perfect เมื่อแปลเป็นภาษาไทยเขาก็ใช้ชื่อตามต้นฉบับภาษาญี่ปุ่นว่า "ไท้ครบห้า"

"ไท้ครบห้า" เป็นชีวิตจริงของฮิโรทาดะโอโตตาเกะ ชายชาวญี่ปุ่นเกิดที่โตเกียว เขาไม่มีแขนขาเลยตั้งแต่เกิด **แต่น่าแปลกตรงที่เขากลับมองความพิการของตัวเองว่านั่นคือลักษณะพิเศษทางกาย** ไม่ต่างไปจาก คนอ้วน คนผอม คนสูง คนเตี้ย คนตัวดำ หรือ ตัวขาว ความพิการของเขานั้นเป็นแค่เพียงความไม่สะดวก แต่ไม่ใช่ความไม่สบาย

โอโตตาเกะเล่าว่า วันแรกที่หมออนุญาตให้แม่ของเขาได้พบกับเขาเป็นครั้งแรกหลังจากที่คลอดเขาออกมาได้ ๓ สัปดาห์นั้น ทางโรงพยาบาลเตรียมการไว้พร้อม เตรียมเตียงว่าง

ไว้หนึ่งเตียง เผื่อกรณีที่แม่เห็นเขาแล้วเกิดเป็นลมไปด้วยความตกใจทุกฝ่ายเคร่งเครียดกันไปหมดทั้งทางโรงพยาบาลพ่อและแม่ของเขา แต่ปรากฏว่าประโยคแรกที่คุณแม่เขาอุทานเมื่อได้เห็นหน้าลูกเป็นครั้งแรกคือ เธอช่างเป็นเด็กที่น่ารักเหลือเกิน **อารมณ์ครั้งแรกที่คุณแม่มีต่อโอโตตาเกะไม่ได้เป็นอารมณ์ของการตกใจหรือเศร้าโศก แต่เป็นอารมณ์ของความปีติยินดีที่มีต่อตัวลูก ความรักที่ถ่ายทอดจากแม่มาสู่เขาเป็นพลังผลักดันให้เขาสามารถพิสูจน์ว่าเขาไม่ได้แตกต่างจากคนอื่น**

พ่อแม่ เลี้ยงดูโอโตตาเกะให้เป็นเด็กที่เข้มแข็งมาตั้งแต่เล็กๆ ไม่ให้หนีจากสิ่งต่างๆ โดยเอาความพิการเป็นข้ออ้าง ไม่ให้คิดว่าความพิการเป็นปมด้อย ด้วยเหตุนี้โอโตตาเกะจึงเติบโตมาเป็นผู้ใหญ่ที่ไม่ยอมแพ้ต่ออะไรง่ายๆ พยายามที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้ได้ด้วยตัวเอง เขียนหนังสือได้ ใช้คอมพิวเตอร์เป็น เล่นกีฬาได้หลายอย่าง เขานั่งรถเข็นที่ขับเคลื่อนด้วยแบตเตอรี่ไปไหนมาไหนได้โดยไม่ต้องพึ่งพาใคร เขาสามารถใช้ชีวิตทำกิจกรรมร่วมกับคนอื่นโดยไม่ได้รู้สึกแตกต่างไปจากคนอื่น เรียนหนังสือจนจบปริญญาตรีมหาวิทยาลัยชั้นนำโดยไม่ต้องใช้อภิสิทธิ์ใดๆ เลย

โอโตตาเกะ ไม่ได้มองว่าการไม่มีแขนขาเป็นปมด้อย แต่เขากลับมองในแง่บวกว่าสิ่งนี้ต่างหากที่เป็นจุดแข็งของเขาที่ไม่มีใครเหมือน เขาไม่เคยโทษชะตาฟ้าลิขิตที่สร้างเขามาให้

มีรูปร่างไม่สมประกอบ ไม่เคยคิดฆ่าตัวตาย แต่กลับภูมิใจในสิ่งที่ตนเป็น เขามีความคิดว่าโลกนี้ไม่ควรมีพรมแดนและสิ่งกีดขวางระหว่างมนุษย์ด้วยกัน เพียงเพราะคนใดคนหนึ่งเกิดมาพิการเท่านั้น เขาได้เรียกร้องให้สังคมเปิดใจให้กว้าง ให้ทุกหัวใจในสังคมเป็นหัวใจที่ไร้สิ่งกีดขวาง

เขาใช้ชีวิตได้สง่างามอย่างน่าชมเชย

ทุกวันนี้ โอโตตาเกะ กำลังใช้ร่างกายเล็กๆ ของเขาขับเคลื่อนสังคมอยู่ เขาช่วยเหลือให้กำลังใจแก่คนพิการ เขาต้องการสร้างโลกแบบหัวใจไร้สิ่งกีดขวางให้ได้ ด้วยการเขียนหนังสือและเดินทางไปเผยแพร่แนวความคิดดังกล่าวทั่วญี่ปุ่น

เรื่องของ ฮิโรทาดะ โอโตตาเกะ น่าจะเป็นตัวอย่างให้คนอีกหลายๆ คนที่คิดท้อแท้หันกลับมามองตัวเองแล้วมีกำลังใจที่จะต่อสู้ชีวิตต่อไปด้วยใจที่เข้มแข็งเขาภูมิใจที่จะบอกคนทั้งโลกว่า **“ผมเกิดมาพิการ แต่ผมก็มีความสุข สนุกทุกวัน” เขามีความสุขเพราะพอใจกับร่างกายที่ได้มา และสามารถเข้าถึงความสุขได้ในทุกขณะที่ยังมีชีวิตอยู่**

ถ้าคุณยังมีแขนขาและอวัยวะครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ขอให้รู้ว่าความสุขมีอยู่กับคุณแล้ว สำคัญอยู่ตรงที่คุณมองเห็นหรือไม่เท่านั้นเองไม่ว่าจะสูญเสียอะไรไปก็อย่ามองข้ามสิ่งดีๆ ที่ยังมีอยู่กับเราแม้สิ่งนั้นจะมีน้อยเพียงใดก็ตามจะว่าไปแล้วคือการ

ชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ในปัจจุบันทุกวันนี้มีอะไรหรือเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้สึกกับมันอย่างไร

เล่มที่ ๔ คัดมาจากหนังสือ **“พุทธวิธี การบำบัดความผิดปกติของชีวิต”** โดย**คุณอัคร ศุภเศรษฐ์** เป็นหนังสือที่ค่อนข้างแปลกในการนำเสนอ แต่อ่านแล้วก็มีสาระธรรม และประโยชน์ที่จะนำมาใช้แก้ปัญหาชีวิตได้เป็นอย่างดี หวังว่าคงให้คำแนะนำได้บ้างยามที่คิดว่า เกิดความล้มเหลวในชีวิต

โรคหดหู่ท้อถอยเป็นพิษ

โรคนี้เป็นกันมากในยุคสังคมสับสน และมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มนุษย์คนใดพัฒนาตนเองช้ากว่าการเปลี่ยนแปลงของโลกก็จะถูกคนอื่นเหยียบย่ำเอาอย่างไม่เป็นธรรม **พอได้รับความไม่เป็นธรรมมากๆ ก็จะหดหู่ท้อแท้** หรือหากล้มเหลวบ่อยๆ ก็จะหดหู่ท้อถอย ไม่อยากพบ ไม่อยากยุ่ง ไม่อยากเอา ไม่อยากทำอะไรเลย

ลักษณะอาการ

ตาโรย อ่อนระทวย นั่งไม่ตรง ยืนไม่ตรง เดินเป๋ไปเป๋มาไร้ความเชื่อมั่น ไม่อยากคิดอะไร

ถอนใจบ่อย

มักประชดประชันชีวิตและสังคมด้วยวิธีการต่างๆ

หากเป็นมาก จะนอนซมเป็นวันเป็นคืน ไม่แซะก็ไม่ยอมลุกจากที่นอน

หากเป็นหนักจะทำลายตัวเองด้วยอบายมุขเพื่อให้ตัวเองหายนะมากขึ้น

หากอาการรุนแรง อาจไม่อยากแม้จะมีชีวิตอยู่อีกต่อไป

เหตุและสมุฏฐาน

เกิดจาก ร่างกาย จิตใจ โลกสัมพัทธ์ งาน อาหาร ความสัมพันธ์ และกรรม ไม่ลงตัว

เทคนิคการใช้ประโยชน์

ใช้ความหดหู่ท้อถอยต่อโลกเจริญวิราคญาณ ถ่ายถอนความยินดียินร้ายในโลกเสีย หากทำได้ก็มีสิทธิ์หลุดพ้น

แต่หากออกก็ออกไม่ได้ อยู่ก็ไม่มีใจจะอยู่ คาราคาซังอยู่ตรงกลางชีวิตจิตใจไม่ขยับไปไหนเลย จมอยู่กับที่และมีแนวโน้มจะตกต่ำลงเรื่อยๆ ก็ต้องบำบัดก่อน

วิธีการบำบัด

๑. ไม่ว่าเกิดอะไรขึ้นต่อชีวิต อย่าซ้ำเติมตนเองเป็นอันขาด อย่าไปแย่งงานของศัตรูมาทำเสียเอง ศัตรูจะหัวเราะชอบใจที่ท่านกลายเป็นศัตรูของตัวเอง

๒. พิจารณาว่า หากชีวิตยังไม่สิ้นลม โอกาสยังเปิดกว้างเสมอสำหรับคนที่ล้มแล้วลุก โอกาสจะหมดเฉพาะสำหรับคนที่ล้มแล้วลุกไม่ได้คือคนตายเท่านั้น ดังนั้นเฉยๆ ต่อทุกสถานการณ์ชีวิต ค่อยๆ ประคองใจด้วยหลักธรรมนานาสูตร

๓. สวดสัจจมนต์เตือนสติตนเนืองๆ ว่า "ความหดหู่ก็ไม่เที่ยง มันมาแล้วมันก็ไป มันไปแล้วมันก็มา ถ้าเก็บกักไว้มันก็อยู่นาน หากไม่สนใจ มันก็อยู่เดี๋ยวเดียว"

๔. พิจารณาความจริงว่า เมื่อชีวิตล้มเหลวในสิ่งหนึ่งอาจจะเอาดีในสิ่งอื่นได้ยิ่งกว่าก็ได้ เช่นคนที่ล้มเหลวทางโลกกลับได้ดีอย่างยิ่งในทางธรรมคนที่ล้มเหลวในทางธรรมกลับได้ดีในทางโลกก็มีมาก **สำคัญที่สุดต้องไม่ให้ใจล้มไปด้วย**

๕. ปลุกใจตนเองเนืองๆ ครั้งที่ญี่ปุ่นแพ้สงครามโลกครั้งที่สอง ชาวญี่ปุ่นเดือดร้อนมาก อดอยากต้องกินเผือกกินมันทุกมื้อ (ยังมีมันปิ้งขายไปทั่วจนทุกวันนี้) พระเจ้าจักรพรรดิญี่ปุ่นออกมาประกาศว่า "ประชาชนที่รักทั้งหลายแม้ประเทศญี่ปุ่นอันเป็นที่รักของเราจะสูญเสียมากมายในสงครามครั้งนี้ แต่สิ่งหนึ่งซึ่ง

ญี่ปุ่นยังคงมีอยู่ คือ คนญี่ปุ่น ซึ่งเราจะไม่ยอมสูญเสียอีกต่อไป เพราะคนญี่ปุ่นคือสมบัติที่ล้ำค่าที่สุดของประเทศญี่ปุ่น วันนี้เราจึงยอมแพ้เพื่อรักษาคนญี่ปุ่นไว้ ตราบใดที่คนญี่ปุ่นยังอยู่ ญี่ปุ่นจะสร้างชาติให้เกรียงไกรได้อีกครั้ง”

จากสุนทรพจน์ปลุกใจคนญี่ปุ่นครั้งนั้น ทำให้ชาวญี่ปุ่นมุมานะ สร้างชาติ สามสิบปีให้หลัง ญี่ปุ่นก็กลับมาเกรียงไกรอีก จนแม้ผู้ชนะสงครามยังต้องเสียดุลการค้าและขาดดุลเงินต่อญี่ปุ่นมหาศาลอยู่ในปัจจุบัน

จำไว้ว่าใจคือจุดหมุนหลักของชีวิต หากใจยังตั้งมั่นอยู่ เสียอะไรไปแค่ไหนก็ไม่เป็นไร ใจอันยิ่งใหญ่นั่นแหละจะสร้างสิ่งใหม่ที่ยิ่งกว่าขึ้นมาได้

ระบบป้องกัน

ท่องคาถาไว้ “เสียอะไรเสียได้ อย่าเสียใจ เสียอะไรเสียไปใจอย่าเสีย”

หากใจไม่เสีย ใจที่ยังดีนั้นจะสร้างอะไรอีกเท่าไรก็ได้ แต่หากใจเสียแล้วก็เหมือนผลไม้เม็ดเน่าใน เดี๋ยวก็เน่าเฟะหมดทั้งผลแน่นอน

โรคไร้กำลังใจ

กำลังใจเป็นอาหารใจอย่างหนึ่ง เมื่อขาด ชีวิตก็ผิดปกติไม่อาจให้กำไรตนเองได้ เป็นคนขาดความกล้า ไร้ความเชื่อมั่น

ลักษณะอาการ

ใจชืด ชีวิตไร้ชีวา

อ่อนอกอ่อนใจตลอด

ถอนหายใจเป็นระยะๆ

ไม่กล้าแม้จะคิดอ่านทำอะไร

ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ และไม่แยแสกับปรากฏการณ์รอบข้าง

ไม่มีความอยากหรือความหวังที่จะทำอะไรแม้จะพัฒนาตนเอง

เหตุและสมุฏฐาน

เกิดจาก ร่างกาย อารมณ์ งาน อาหาร ความรู้ ความสัมพันธ์ สติ ความอยาก ความตั้งใจจริง และความหลง ขาดพอดีหรือเกินพอดี

เทคนิคการใช้ประโยชน์

ใช้โอกาสนี้ประกาศเอกราชแห่งดวงใจเลย

บวชศึกษาธรรมะเถิด พอเอาตัวรอดได้บ้าง

แต่หากไปก็ไปไม่ได้ อยู่ก็ไม่มีกำลังใจจะอยู่ ก็รีบบำบัดซะ

วิธีการบำบัด

๑. หาประวัติบุคคลสำคัญของโลกมาอ่านบ้าง

๒. สนทนากับผู้มีความหวัง มีไฟสร้างสรรค์

๓. ลงมือทำบางสิ่งบางอย่างที่มีคุณค่าที่ตนสามารถทำได้ทันทีอย่างง่าย เพื่อค่อยๆ สะสมพลังแห่งความสำเร็จ

๔. ทำใจให้ตั้งมั่นในตนด้วยสติสมาธิ เพื่อสร้างฐานแห่งความเชื่อมั่น

๕. อย่าเปรียบตนเองกับคนอื่น อย่าเอาคนอื่นมาเปรียบกับตน คนไม่อาจเปรียบกันได้

รู้ความจริงว่า ค่าปรมัตถ์ที่แท้จริงของคนอยู่ที่อยู่ที่ความเป็นคน มิใช่ที่การปรุงแต่งอื่นใด

๖. **เพ่งสติรู้ภายใน ไม่เพ่งภายนอก** จงชำนาญใน

ตนเองก่อนที่จะไปชำนาญในสิ่งอื่น

๗. ปล่อยวางสิ่งที่กัดกร่อนจิตใจให้สิ้น

ระบบป้องกัน

อย่าข้องแวะกับคนที่ชอบบั่นทอนกำลังใจกัน ยกเว้นเป็นสัจธรรมคนที่ชอบโยนความทุกข์ให้แก่กันเป็นอันตรายชน จงหลีกให้ห่างไกล

เล่มที่ ๕ คัดมาจากหนังสือ **“ธรรมะพารวย”** ของ**ท่าน ว.วชิรเมธี** เป็นการเขียนเรื่องของความล้มเหลวอีกเช่นกัน ก็เป็นมุมมองหนึ่งที่น่าสนใจ แถมท้ายด้วยตัวอย่างบุคคล ที่ประสบความสำเร็จได้จากการไม่ยอมแพ้ ไม่ยอมท้อ แม้จะถูกปรามาสมากมายนั่นก็คือ **อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์** ศิลปินจิตรกรชื่อดังของเมืองไทย แต่กว่าจะประสบความสำเร็จได้ในปัจจุบันก็ต้องสะสมความเพียรพยายาม ความอดทนไม่ยอมแพ้ เมื่อถูกสบประมาท ตรงข้ามกับเอาคำสบประมาทเหล่านั้นมาเป็นพลังสร้างแรงบันดาลใจในการต่อสู้เพื่อชัยชนะ เป็นประวัติบุคคลที่น่าศึกษา และน่าสนใจมากคนหนึ่ง

บทเรียนจากความล้มเหลว

ประธานาธิบดี เอบราแฮม ลิงคอล์น ของสหรัฐอเมริกาได้ชื่อว่าเป็นรัฐบุรุษของประเทศคนหนึ่งซึ่งชาวอเมริกายกย่องชื่นชมในสติปัญญาเป็นอันมาก แม้ท่านจะล่วงลับไปนานนับได้หลายสิบปีแล้ว แต่เมื่อมีการสำรวจความนิยมที่ประชาชนมีต่อประธานาธิบดีของเขาเมื่อไร ชื่อของอดีตประธานาธิบดีลิงคอล์นก็ยังคงติดอันดับหนึ่งในสิบของผู้นำในดวงใจคนอเมริกันอยู่นั่นเอง

เส้นทางแห่งความสำเร็จของประธานาธิบดีลิงคอล์นไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบเหมือนกับผู้นำคนสำคัญของโลกคนอื่นๆ แต่ยิ่งศึกษาจะยิ่งพบว่าท่านลำบากกว่าผู้นำของโลกคนอื่นอีกหลายเท่าตัวด้วยซ้ำไป

เริ่มแรกก็เกิดมาในตระกูลที่มีความยากจนเป็นมรดกตกทอดมาจากบรรพบุรุษ บ้านเคยอยู่อู่เคยนอนก็อยู่ในเขา การศึกษาก็เรียนแบบช่วยตัวเองมาโดยตลอด แต่อาศัยว่าเป็นหนอนหนังสือตัวยงจึงปราดเปรื่องกว่านักเรียนในระบบหลายเท่าตัว

การที่ท่านเกิดมาเป็นคนจนนั่นเองที่ทำให้ท่านไม่ยอมงอมืองอเท้ารอให้พระเจ้าเอาราชรถมาเกย แต่กลับเป็นผู้เดินเข้า

หาโอกาสด้วยตนเองอย่างไม่หวั่นเกรงอุปสรรคที่ดักรออยู่ข้างหน้า

อดีตประธานาธิบดีลิงคอล์นฟันฝ่าอุปสรรคมามากมายบ่อยครั้งที่เจียนอยู่เจียนไปเพราะถูกเข้าใจผิด ถูกลอบฆ่า ถูกโกง ถูกฟ้องล้มละลาย แต่ท่านเป็นชายชาติเสือ ถือคติเหมือนชาวจีนไต้หวันที่ชอบสะสม “ตุ๊กตาล้มลุก” ของท่านปรมาจารย์ตั๊กม้อ คือ **ล้มเพื่อลุกขึ้นสู้ ไม่ใช่ล้มแล้วหลับไม่ตื่น**

ด้วยปรัชญาชีวิตแบบล้มแล้วลุก ท่านจึงทนต่อความล้มเหลวครั้งแล้วครั้งเล่า และทุกครั้งที่ล้มท่านก็ซึมซับเก็บรับเอาบทเรียนมาพัฒนาตัวเองได้ทุกครั้งเช่นกัน ยิ่งล้มจึงยิ่งฉลาด ยิ่งเจ็บจึงยิ่งแกร่งจนท่านกลายเป็นนักล้มผู้ยิ่งใหญ่ ซึ่งในภายหลังท่านได้นำมาประยุกต์ใช้กับการทำงานในตำแหน่งประธานาธิบดีได้อย่างวิเศษ

เส้นทางของนักล้มผู้ยิ่งใหญ่มีผู้รวบรวมไว้พอเป็นตัวอย่างได้ดังนี้ (หนังสือ Chicken Soup for the Soul หรือชื่อไทยคือ พลังแห่งชีวิต หน้า ๒๑๐)

๑๘๑๖ ครอบครัวของเขาถูกไล่ออกจากบ้าน เขาต้องทำงานช่วยครอบครัว

๑๘๑๘ แม่ของเขาเสียชีวิต

๑๘๓๑ ล้มเหลวทางธุรกิจ

๑๘๓๒ สมัครเป็นวุฒิสมาชิก – แพ้

๑๘๓๒ ตกงาน ต้องการเข้าโรงเรียนกฎหมาย แต่ไม่สำเร็จ

๑๘๓๓ ยืมเงินเพื่อนมาทำธุรกิจ แต่ล้มละลายในตอนสิ้นปีเขาต้องทำงานใช้หนี้เป็นเวลานานถึง ๑๗ ปี

๑๘๓๔ สมัครวุฒิสมาชิกรัฐอีกครั้ง – ชนะ

๑๘๓๕ หมั้นและเตรียมแต่งงาน แต่คนรักเสียชีวิตเสียก่อนหัวใจของเขาแตกสลาย

๑๘๓๖ เกิดอาการประสาทและต้องพักเป็นเวลา ๖ เดือน

๑๘๓๘ พยายามชิงตำแหน่งโฆษกวุฒิสภารัฐ – แพ้

๑๘๔๐ ลงสมัครเลือกตั้ง – แพ้

๑๘๔๓ สมัครสมาชิกคองเกรส – แพ้

๑๘๔๓ สมัครสมาชิกคองเกรส – แพ้

๑๘๔๖ สมัครเป็นสมาชิกคองเกรสอีกครั้ง คราวนี้ประสบความสำเร็จ ได้ไปวอชิงตันและได้งานดี

๑๘๔๘ ลงสมัครเลือกตั้งเป็นสมาชิกคองเกรสอีกครั้ง' แพ้

๑๘๔๙ สมัครงานในตำแหน่งเจ้าหน้าที่ดูแลที่ดินที่บ้านเกิดของเขา' ถูกปฏิเสธ

๑๘๕๔ สมัครเป็นวุฒิสมาชิกของสหรัฐอเมริกา – แพ้

๑๘๕๖ พยายามให้ได้รับการเสนอชื่อรองประธานาธิบดีในการประชุมพรรค ได้เสียงสนับสนุนน้อยกว่า ๑๐๐ เสียง

๑๘๕๘ สมัครเป็นวุฒิสมาชิกประเทศอีกครั้ง – ล้มเหลวตามเคย

๑๘๖๐ เป็นประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา

นี่เป็นประวัติโดยสังเขป

พระพุทธเจ้าก็ทรงเป็นนักล้มผู้ยิ่งใหญ่ เพราะทรงล้มเหลวอยู่ถึง ๖ ปี **หลังจากที่ทรงลองผิดลองถูกมานานก็ประสบความสำเร็จ**ในคืนวันเพ็ญเดือนวิสาขะก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ถ้าพระองค์ทรงล้มเหลวแล้วล้มเลิกเลยก็คงไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า

ความล้มเหลวจึงเป็นส่วนผสมของชีวิตซึ่งขาดไม่ได้ คนที่ไม่เคยล้มเหลวคือคนที่ไม่เคยทำอะไร ด้วยข้อเท็จจริงเช่น

นี้ คนที่กำลังคิดการใหญ่ทุกคนจึงมองความล้มเหลวด้วยสายตาที่เป็นบวก เพราะเขารู้อยู่แก่ใจ **ความล้มเหลวเป็นฝาแฝดกับความสำเร็จ**

ความล้มเหลวกับความสำเร็จเหมือนด้านหัวและด้านก้อยของเหรียญเดียวกัน เราหยิบด้านหนึ่งขึ้นมา อีกด้านหนึ่งก็ติดมาด้วยอย่างแน่นอน

ข้อสำคัญก็คือ เราจะเลือกหยิบด้านที่เราต้องการขึ้นมาและรักษาให้ด้านนั้นอยู่กับเราได้นานแค่ไหนเท่านั้นเอง

ก้าวหน้าเพราะกล้าก้าว

จงเข้มแข็งแม้ว่าแรงจะอ่อนล้า
จงเชิดหน้าสู้ไปไม่ท้อถอย
อุปสรรคหนักหนามาเป็นร้อย
ตั้งตาคอยรับมือให้ฎาชา

ยิ่งศัตรูเข้มแข็งยิ่งแกร่งกร้าว
ยิ่งปวดร้าวยิ่งรู้รสบทปัญหา
ยิ่งแปลกใหม่ยิ่งได้ใช้วิชา

ยิ่งพบพายิ่งเพริศพรายใช้ชีวิต !

ปัญหามีไว้แก้ใช่แค่แบก

ทุกข์ไว้แยกวิเคราะห์ใช่เกาะติด
ธรรมไว้ทำใช่ไว้ขู่มวลหมู่มิตร
เขาไว้ขวิดใช่เพื่อแกล้งแผลงศักดา

ตั้งสติกำกับก้าวที่เราย่าง
ทุกเส้นทางมีหนามไหน์ให้ศึกษา
ตั้งใจเดินย่อมเจริญเพลินพิชชา
ก้าวที่กล้าจะก่อก้าวอันยาวไกล !

แปรคำปรามาสเป็นพลัง

"อ้ายเหลิมสร้างสวรรค์ อ้ายหวันสร้างนรก"

อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ศิลปิน/จิตรกรชื่อก้องของเมืองไทยให้คำนิยามสถาปัตยกรรมที่ตัวเองและอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ศิลปินรุ่นพี่อีกคนหนึ่งซึ่งมีนิวาสสถานอยู่ไม่ห่างกันนักในอำเภอเมืองเชียงราย กำลังสรรค์สร้างไว้อย่างนั้น

อ้ายเหลิมสร้างสวรรค์ หมายถึง อาจารย์เฉลิมชัยสร้างวัดสีขาวล้วน

อ้ายหวันสร้างนรก หมายถึง อาจารย์ถวัลย์สร้างบ้านดำหรือสถาปัตยกรรมทุกอย่างที่เน้นสีดำเป็นองค์ประกอบหลัก

ทั้งสองท่านเป็นศิลปินใหญ่เชื้อสายคนเชียงราย แต่มีความคิดและฝีมือคมคายในระดับที่เป็นคนของโลกได้อย่างสบาย

แต่กว่าจะมีวันนี้ได้ไม่ใช่เรื่องง่าย ทุกความสำเร็จล้วนมีตำนานรองรับเสมอ นี่เป็นสัจธรรมที่คนเด่นคนดังทั้งหลายต่างทราบอยู่แก่ใจเป็นอย่างดี

ความสำเร็จของอาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ก็เช่นกัน

การที่เด็กน้อยคนหนึ่งซึ่งเคยมีคนปรามาสว่าเป็นกะเหรี่ยงลงดอยจะกลายมาเป็นศิลปินใหญ่ที่มีคนรู้จักมากมายทั้งประเทศ แน่นอนว่าเส้นทางสายนี้ย่อมมิได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ แต่กลับเป็นเส้นทางที่ขรุขระอย่างยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าเส้นทางนั้นจะขรุขระอย่างไร แม้วลงดอยก็พิชิตมาได้อย่างสง่างาม เพราะมี “ธรรม” บางอย่างอยู่ในใจ

คนไม่มีธรรมะ ยากจะประสบความสำเร็จ

ธรรมแห่งความสำเร็จของอาจารย์เฉลิมชัยก็คือ การเป็นคนมองโลกในแง่บวก (Positive thinking) และการเป็นคนที่ยึดเอา “ความเพียร” เป็นสรณะมาโดยตลอด

ถ้าไม่เพราะมองโลกในแง่บวก มีหรือคนธรรมดาสามัญจากครอบครัวแตกแยกคนหนึ่งจะสามารถเนรมิตวัดที่งามดังชะลอจากสวรรค์ (ถึงขนาดที่นักท่องเที่ยวชาวต่างชาติเรียกว่าเป็น The Painting on the Sky) ลงมาประดิษฐานไว้ในเมืองมนุษย์ได้อย่างวิจิตรตระการตา โอ่อ่า อลังการเช่นที่เห็นและเป็นอยู่ทุกวันนี้

อาจารย์เฉลิมชัยเล่าไว้ในหนังสืออัตชีวประวัติว่า เมื่อแรกมาสอบเข้าที่โรงเรียนเพาะช่าง ไม่มีความพร้อมแม้แต่อย่าง

เดียว มีแต่ใจที่รักอยากจะเรียนศิลปะเท่านั้น (ตรงกับ ฉันทะ หลักธรรมข้อแรกในอิทธิบาท ๔) เป็นทุนไปสู้กับคนอื่น ครั้นพอไปสอบสัมภาษณ์ก่อนสอบข้อเขียนและสอบจริงภาคปฏิบัติด้วยการแสดงฝีมือทางศิลปะอาจารย์เฉลิมชัยก็พบว่าทุกอย่างไม่ง่าย ซ้ำยังได้คำปรามาสจากอาจารย์ผู้สอบสัมภาษณ์มาเป็นของแถมเสียอีกด้วย

“ตอนนั้นเขามีการสอบสัมภาษณ์ก่อนสอบจริง...พี่ก็เข้าไปอาจารย์ท่านชื่ออาจารย์พจน์สิน ก็มองหน้าเรา มองขึ้น มองลง ดูใบสำคัญแล้วก็ถามว่า มาจากเชียงรายหรือ เราก็ครับ...แกมองหน้าเราแบบเหยียดๆ แล้วก็บอกว่า “คนดอยนี่” เราก็คิดในใจว่า ไอ้นี่ยังไงวะมาหาว่าเราเป็นคนดอย...แกมองใหม่แล้วก็บอกว่า กลับไปเหอะ กลับดอยไป เกรดแค่เนี้ยสอบไม่ได้หรอก เสียเวลาเปล่า”

แต่อาจารย์เฉลิมชัยไม่กลับ

“เราก็ฉุนขาด โกรธ มาว่าเราเด็กดอย ยิ่งมาไล่ให้เรากลับนี่ไม่ยอมแน่...ก็เอา**ไอ้ความโกรธนั้นมาเป็นความพยายาม**ยิ่งต้องสอบให้ได้ ก็บอกไม่ครับอาจารย์ ผมจะสอบ ขอลองสอบดู ผมไม่กลับครับ”

คะแนน ๕๑ เปอร์เซ็นต์คือเหตุผลสำคัญที่ทำให้อาจารย์ผู้สอบสัมภาษณ์ประเมินว่าสติปัญญาอย่างอาจารย์เฉลิมชัยใน

ขณะนั้น ควรจะกลับบ้านมากกว่ามาสอบเข้าเพาะช่าง **การประเมินของอาจารย์ท่านนั้นยืนอยู่บนพื้นฐานของความเป็นจริง แต่การไม่ยอมกลับบ้านของอาจารย์เฉลิมชัยก็ยืนอยู่บนพื้นฐานของคนที่มีหัวใจนักสู้**

คะแนนต่ำกว่าเกณฑ์นับว่าเป็นปัญหาใหญ่มากพอแล้ว แต่ยังมีปัญหาใหญ่ยิ่งกว่านั้นรออยู่ข้างหน้า นั่นคือ ถึงเวลาสอบภาคปฏิบัตินักเรียนทุกคนจะต้องวาดรูปจากของจริง พร้อมทั้งมีการปั้นหุ่นด้วย

แต่นักเรียน (บ้าน) นอกอย่างอาจารย์เฉลิมชัยในขณะนั้น จะเอาความรู้ในวิชาเหล่านี้มาจากไหน เพราะลงจากเชียงรายมาถึงกรุงเทพฯ ก็มีแต่ฝีมือที่เคยฝึกปรือจากการวาดภาพคัทเอ๊าต์หน้าโรงหนังเท่านั้นเป็นพื้นฐาน เรียกว่าเป็นมวยวัดมาตลอด ครั้นจะขึ้นไปชกบนเวทีมาตรฐานกับนักมวยอาชีพจึงต้องอึดอัด กระอักกระอ่วนเป็นธรรมดาแต่คนอย่างนายเฉลิมชัยไม่เหมือนเด็กในวัยเดียวกัน คือ **เมื่อไม่พร้อมก็ไม่ถอย แต่กลับเดินไปข้างหน้า เดินไปหาความพร้อม ไม่ใช่รอให้ความพร้อมเดินเข้ามาหา**

“ความพยายาม...ความตั้งใจจริงของเราเท่านั้น ที่จะทำให้ผ่านอุปสรรคตรงนั้นมาได้ คือพี่เป็นคนที่เห็นคนอื่นเก่งพี่ยอมรับ แต่ไม่เคยรู้สึกว่าตัวเองด้อย มึงเก่งได้ กูก็เก่งได้ แล้วต้องเก่งกว่ามึงด้วย”

ว่าแล้วเด็กที่ถูกปรามาสว่าเป็นแม้วลงดอยคนนั้นจึงรีบไปหาที่เรียนพิเศษแบบเอาเป็นเอาตาย ไม่หลับไม่นอน เรียนอยู่ได้สามวันก็ไปสอบเข้าเพาะช่างอีกครั้งหนึ่ง ปรากฏว่าครั้งนี้สอบผ่านฉลุย ได้เข้าไปเรียนสมใจ ที่น่าขำก็คือ อาจารย์ที่เคยดูถูกเมื่อตอนสอบสัมภาษณ์กลายมาเป็นอาจารย์ประจำชั้นเสียอีกด้วย เห็นหน้าแม้วลงดอยที่เป็นลูกศิษย์แล้วอาจารย์ถึงกับยิ้มด้วยความภูมิใจ เข้ามาตบไหล่แสดงความชื่นชม

เมื่อจบจากเพาะช่าง อาจารย์เฉลิมชัยมาเรียนต่อที่มหาวิทยาลัยศิลปากร ที่นี่มีคำปรามาสที่ทำให้อาจารย์เฉลิมชัยฝังใจยิ่งกว่าที่เพาะช่างเสียอีก

เหตุการณ์ที่เป็นอีกหนึ่งแรงบันดาลใจอันสำคัญในชีวิตของอาจารย์เฉลิมชัยนี้ เกิดขึ้นเมื่อมหาวิทยาลัยจะเปิดภาควิชาศิลปะไทยเพิ่มขึ้นอีกภาควิชาหนึ่ง อาจารย์เฉลิมชัยซึ่งเป็นนักศึกษาไฟแรงจึงวาดรูปแบบไทยๆ อย่างสุดฝีมือไปส่งให้อาจารย์ท่านหนึ่งดู เพื่อแสดงให้อาจารย์เห็นว่าตนมีความสามารถในด้านนี้ จะได้เข้าเรียนในภาควิชาศิลปะไทยกับเขาบ้าง แต่เมื่ออาจารย์ดูรูปแล้วกลับให้คะแนนเพียงเกรด B

คะแนนที่ออกมาทำให้อาจารย์เฉลิมชัยยัวะสุดขีด เข้าไปถามอาจารย์ผ่องผู้ให้คะแนนว่า ทำไมถึงให้เกรด B คำตอบที่ได้รับคือ

"มึงมันมีแต่ฝีมือ แต่ไม่มีสมอง ไม่มีความคิด..."

คำปรามาสนี้เจ็บแสบยิ่งกว่าตอนถูกกล่าวหาว่าเป็นเด็กดอยเสียอีก

"ไอ้-่า! มันหาว่ากูไม่มีสมอง มึงคอยดู...วันหนึ่งกูจะเอาชนะไอ้ผ่องให้ได้"

โกรธแสนโกรธ แต่ไม่ท้อ ไม่ถอย ไม่ดูถูกตัวเอง คิดอยู่อย่างเดียวว่า ในเมื่อครูดูถูก ก็จะต้องพิสูจน์ฝีมือให้เหนือกว่าครูให้ถึงที่สุด

เพราะคำดูถูกจากสองเรียวปากของครู ทำให้อาจารย์เฉลิมชัยไม่ย่อท้อ มุเรียน มุฝึกฝีมือ จนกระทั่งในที่สุดก็ส่งงานเข้าประกวดจิตรกรรมบัวหลวงครั้งที่ ๓ และผลการตัดสินปรากฏออกมาว่า ผลงานของอาจารย์เฉลิมชัยได้รับรางวัลชนะเลิศ คว้าเหรียญทองได้สำเร็จเป็นครั้งแรกในชีวิต

ส่วนผลงานของครูที่เคยดูถูก ซึ่งส่งเข้าประกวดในงานเดียวกันไม่เป็นที่ปรากฏว่าโดดเด่นแต่อย่างใด แต่เมื่อเอาชนะครูได้สำเร็จแล้ว

"บอกตรงๆ หลังได้รางวัล พี่รักอาจารย์ผ่องมาก แม้อาจารย์จะไม่รักพี่รักเพราะว่าเขาเป็นแรงผลักดันให้เราเป็นแบบนี้ เพราะความเกลียดชังทำให้เราได้ดี พี่กราบขอขมาคำว่า

“ไอ้–่า ที่เคยใช้กับแก”

และ

“เพราะฉะนั้น คนเราถ้ารู้จักเอาความโกรธความเกลียดมาเป็นแรงขับเคลื่อนแล้ว ชีวิตมันก็จะดีขึ้นมาเอง ที่สำคัญก็คือ อย่าไปท้อต่อคำวิจารณ์พวกนั้น”

หลังเรียนจบไม่นาน อาจารย์เฉลิมชัยซึ่งยังอยู่ในวัยหนุ่มมีแรงใจและไฟฝันเต็มที่ กำลังคึกคักฮึกเหิมว่าตนเองเริ่มจะเป็นศิลปินใหญ่ ได้มีโอกาสไปเยี่ยมเยียนอาจารย์ถวัลย์ ดัชนี ซึ่งขณะนี้เป็นศิลปินใหญ่ตัวจริงเสียงจริงไปเรียบร้อยแล้ว

ด้วยความเชื่อมั่นว่าตนเองก็มีดีไม่น้อยไปกว่าศิลปินรุ่นพี่อย่างถวัลย์ ดัชนี ศิลปินหนุ่มไฟแรงรุ่นน้องจึงรี่เข้าไปยิงคำถามอย่างตรงไปตรงมา

“พี่หวันครับ...ผมได้ข่าวมาว่า พี่หวันเป็นคนขยันมาก แต่ผมเองก็เป็นคนขยันเหมือนกัน...ไม่รู้เหมือนกันนะครับ ระหว่างผมกับพี่หวันใครจะขยันกว่ากัน”

เป็นคำถามที่มากด้วยอหังการเหลือหลาย อาจารย์ถวัลย์ดัชนีไม่ต่อความยาวสาวความยืด หากแต่จับมือศิลปินรุ่นน้องตรงเข้าไปดูห้องทำงาน แล้วว่าที่ศิลปินใหญ่ก็ได้รู้ความจริงว่า ตัวเองไม่ต่างอะไรกับมดปลวกที่บังอาจมายืนเทียบกับขุนเขาหิมาลัย

“เราเดินตามเข้าไปดูก็เฮ้ย ไอ้–่า พี่เขาขยันกว่าเราหลายเท่าเรารู้สึกตัวเล็กมากที่สุดเลยนะ คือเทียบไม่ได้เลยกับถวัลย์ ไอ้โฮ! คนคนนี้ยิ่งใหญ่โว้ย เพราะเขาขยันกว่าเราชนิดเทียบไม่ติด เราก็ถามพี่เขาต่อว่า พี่ครับ ถ้าผมจะใช้ชีวิตเป็นศิลปินอาชีพแบบพี่ อีกกี่ปีถึงจะประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียง แล้วพอมีสตางค์เลี้ยงชีวิตบ้างพี่หวันมองหน้าเราแล้วก็บอกว่า อย่างเอ็งเนี่ย ทนสัก ๒๐ ปีก็แล้วกัน”

หนังสืออัตชีวประวัติของอาจารย์เฉลิมชัยกล่าวถึงปฏิกิริยาครั้งนั้นไว้ว่า

“คำว่า ๒๐ ปี นั้นเองที่เปรียบเสมือนเชื้อปะทุที่จุดระเบิดให้ไฟของเฉลิมชัยคุโชนขึ้นอีก เพราะในความรู้สึกของเขานี่คือการปรามาสครั้งใหญ่ เฉลิมชัยสาบานกับตัวเองว่า กูจะต้องยิ่งใหญ่ภายในไม่กี่ปีนี้ทำให้เขาขยันเขียนรูป (เจ้าตัวใช้คำว่า “ไฟแลบ”) นับตั้งแต่นั้นอย่างไม่ย่อท้ออีกต่อไป”

หลังจากฝ่าด่านคำปรามาสครั้งใหญ่ในชีวิตมาได้อย่างน้อยสามครั้ง (ความจริงมีมากกว่านี้) เด็กบ้านนอกที่ถูกหาว่าเป็นกะเหรี่ยงหรือแม้วลงดอย ศิลปินที่มีแต่ฝีมือ ทว่าขาดสมอง และกว่าจะเก่งอย่างพี่ต้องยี่สิบปีเป็นอย่างน้อย ก็บรรลุสู่ฝั่งแห่งความฝันของตนเองได้อย่างสง่างาม เมื่อมีคนถาม**เคล็ดลับแห่งความสำเร็จอันยิ่งใหญ่ในชีวิต**อาจารย์เฉลิมชัย โฆษิตพิพัฒน์ ตอบ

เสียงดังตามสไตล์ว่า

"ความดูถูก ดูแคลน เหยียดหยาม กดขี่ กดดัน ด้วยการวิพากษ์วิจารณ์ และการกระทำของคนในอาชีพเดียวกัน ทำให้ผมมีวันนี้"

อ่านคำตอบนี้แล้ว ทำให้จิตประหวัดถึงข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์เมื่อไม่นานมานี้ ที่นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยทางภาคเหนือแห่งหนึ่งฉกเอาปืนของพ่อไปยิงเพื่อนร่วมชั้นดับอนาถถึงสามคน สาเหตุเพียงเพราะถูกเพื่อนปรามาสว่ามีแม่เป็นคนดอย (ชาวเขา) นี่ถ้าเป็นอาจารย์เฉลิมชัย ถ้ามีใครมาดูถูกว่าเป็นลูกคนดอย แทนที่จะหยิบปืนไปยิงเพื่อนจนตัวเองกลายเป็นฆาตกรที่หมดอนาคต อาจารย์ก็คงจะพูดออกมาทำนองนี้

"กูเป็นลูกคนดอยก็จริงอยู่ แต่ลูกของกูจะต้องเป็นลูกนายกรัฐมนตรีของประเทศนี้โว้ย"

เรื่องเดียวกัน สถานการณ์เดียวกัน ทำให้คนสองคนมีปฏิกิริยาต่างกันราวฟ้ากับดิน เพราะคนหนึ่งคิดในทางบวก (Positive thinking) อีกคนหนึ่งคิดในทางลบ (Negative thinking)

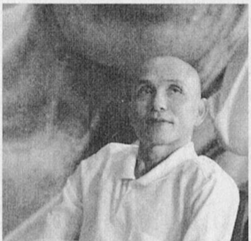
คนที่คิดทางบวกจึงเป็นคนที่โชคดี มีโอกาสได้กำไรเสมอจากเรื่องเลวร้ายเป็นส่วนมาก ส่วนคนที่คิดในทางลบ บางทีแม้ในเรื่องดีๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ก็ยังไม่รู้จักตักตวงเอามา

ใช้ให้เป็นประโยชน์กับตนเอง

ช่างน่าเสียดาย!

เล่มที่ ๖ คัดมาจากหนังสือ **“จิตสดใส แม้กายพิการ”** ของ**คุณกำพล ทองบุญนุ่ม** เป็นหนังสือที่น่าอ่านและนำมาใช้ เป็นบุคคลตัวอย่างของบุคคลที่ต้องเกิดอุบัติเหตุพิการ แต่ก็มีกำลังใจต่อสู้กับชีวิต ที่แม้กายต้องพิการไม่อาจจะใช้ชีวิตได้แบบเดิม แต่ด้วยความคิดบวก ความคิดสร้างสรรค์ที่จะต้องก้าวไปข้างหน้า ทำให้ท่านสามารถรักษาใจไม่ให้พิการตาม ด้วยการพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสเรียนรู้วิธีที่จะทำให้ใจเป็นสุข โดยเรียนรู้ถึงสัจธรรมความไม่แน่นอนที่ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะต้องประคองตัวอย่างไร เพื่อจะมีชีวิตอยู่ได้ต่อไปอย่างปกติสุขหนังสือเล่มนี้จะเป็นตัวเฉลยคำตอบ ให้เราได้เป็นอย่างดี

จากผู้ทุกข์ มาเป็นผู้เห็นทุกข์



สติเมื่อได้สัมผัสและคลุกคลีไปกับอาการของกายและจิตบ่อยๆ เป็นผลทำให้สติมีกำลังแก่กล้าขึ้น เริ่มเป็นใหญ่อยู่เหนืออาการต่างๆ ของกายจิตเหล่านั้นขึ้นมาบ้าง คือเห็นแล้วเฉยได้ ไม่เป็นปัญหากับจิต ไม่ต้องเป็นภาระหรือมาถวงจิตถ่วงใจเหมือนดังแต่ก่อน คล้ายๆ กับว่าจะเคยชินและเชื่อมต่อกัน จะต่างฝ่ายต่างอยู่คนละส่วนกันไม่รบกวนกัน **คืออาการเขาก็เกิดขึ้นอยู่ตามธรรมดาของเขาอย่างนั้นเอง และเราก็มีหน้าที่ดูอยู่แต่ของเรา ต่างฝ่ายต่างก็ทำหน้าที่ของตนเองซึ่งไม่เหมือนกับตอน**ปฏิบัติใหม่ๆ สติยังมีไม่มากพอ การปฏิบัติยังไม่คล่องยังไม่ชำนาญ ประสบการณ์ยังมีไม่มาก การปฏิบัติต้องคอยหลบหลีกระวัง คอยปรับปรุงแก้ไขไปตามอาการเท่าที่เราจะทำได้ มาบัดนี้พอมีความรู้สึกตัวมากขึ้น และมีประสบการณ์มากขึ้นก็ไม่ต้องทำอย่างนั้น **คือคอยรู้สึกตัวดูอยู่อย่างเดียวพอเกิดอะไรขึ้น**

มาทางกาย จิต หรือทางตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ก็เปลี่ยนกลับเข้ามาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่ได้ทันที **ดูสบายๆ ใจเป็นปกติเป็นอิสระต่อสิ่งนั้นๆ คล้ายกับว่าปรากฏการณ์ต่างๆ ที่มากระทบกระทั่งเรานั้นเขามาอยู่แต่เฉพาะภายนอกเข้ามาไม่ถึงจิตเรา จิตเราก็ตั้งมั่นสงบนิ่งเป็นหนึ่ง เป็นปกติดูอยู่ภายในเฉยๆ ซึ่งเป็นที่อยู่ใหม่ของชีวิตจิตใจของเรา**และถ้ายิ่งทำให้มากๆ ทำบ่อยๆ ทำจนชำนิชำนาญอยู่เนืองๆ แล้ว เหมือนกับว่าเราได้สร้างและต่อเติมที่อยู่ของเราให้กว้างใหญ่ขึ้นมาเรื่อยๆ เราจะได้อาศัยนั่งเล่นนอนเล่นอย่างสบายเลย เป็นที่พึ่งภายในเป็นอริยทรัพย์ที่มีไม่รู้จักหมด อุปมาแล้วเหมือนกันกับตลับลูกปืนเครื่องยนต์จะมี ๒ วง วงนอกกับวงใน และเราจับวงในเอาไว้ส่วนวงนอกเขาก็จะหมุนไปได้รอบๆ แต่วงในเขาก็ยังหยุดนิ่งอยู่โดยมิได้หมุนไปตามวงนอกด้วย ทำให้ผมนึกถึงคำพูดของหลวงพ่อคำเขียน ซึ่งมักจะกล่าวย้ำไว้เสมอๆ เวลาท่านสอนธรรมะว่า **“ให้เป็นผู้ดู อย่าเข้าไปเป็น”** ยิ่งทำให้เราได้หลัก มั่นใจว่าการปฏิบัติของเราไม่ผิดทางและพ้นทุกข์ได้อย่างแน่นอน

ได้เคยสังเกตเห็นจิตใจของเราในขณะที่กำลังมีความรู้สึกตัวดูกายหรือจิตในปัจจุบันแล้ว **ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น** จิตจะอยู่ในสภาวะที่เป็นปกติสบายๆ และเป็นอิสระดี **จะเป็นเช่นนี้ทุกๆ ครั้งเมื่อมีความรู้สึกตัว**ก่อนนั้นได้เคยฟังครูบาอาจารย์สอนไว้ว่า **“ความทุกข์เกิดขึ้นที่ไหน ความไม่มีทุกข์ก็อยู่ที่นั่น”** ผมฟังแล้วก็ยังไม่เข้าใจอยู่นั่นเอง ก็เรากำลังเป็นทุกข์อยู่นี่จะดับ

ทุกข์ได้ทันทีที่นี่เดี๋ยวนี้ได้อย่างไรกัน จะเป็นไปได้หรือผมก็ยังสงสัยอยู่ แต่พอปฏิบัติมาถึงขณะนี้ทำให้ได้คำตอบกับ**ตัวเองว่า ความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับเราเพราะเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์ และความดับทุกข์จะเกิดมีได้ทันทีถ้าเราเปลี่ยนออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์ คือออกมาเป็นผู้ดูไม่ได้เข้าไปเป็น** ทำให้ตอบตัวเองได้อย่างนี้ เพราะฉะนั้น**จุดยืนที่ไม่มีทุกข์ของเราคือเป็นผู้ดู** ตั้งแต่นี้ต่อไป**เราจะต้องเพียรสร้างสภาวะของผู้ดูให้แข็งแกร่งมั่นคง เมื่อเกิดอะไรขึ้นกับเราก็พร้อมที่จะตั้งหลักดูได้ทันทีเลย** พอมาถึงตอนนี้ธรรมะข้อใดที่เคยได้อ่านได้ฟังมา และยังติดค้างอยู่ในใจก็เริ่มจะเข้าใจแจ่มชัดขึ้นมาเรื่อยๆ ผมก็ยังปฏิบัติต่อไป คิดว่าจะสนใจและขวนขวายอยู่แต่ในเรื่องนี้จะทำให้เป็นอาชีพ คนทั่วไปเขามีอาชีพกัน แต่เราเหมือนคนที่กำลังตกงานอยู่ เราจะเอาการเจริญสตินี่แหละเป็นอาชีพของเรา จะทุ่มเทชีวิตจิตใจลงสู่จุดนี้จุดเดียว ทำสิ่งนี้เป็นสิ่งสุดท้าย จะทำให้สุดฝีมือไม่มีอะไรที่เราจะต้องทำอีกแล้ว ชีวิตที่ยังเหลืออยู่นี้จะอุทิศให้ จะทำให้พ้นทุกข์ไปเสียก่อนที่เราจะตาย

ความลี้ลับ ถูกเปิดเผย

ปฏิบัติไปทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งในบางสิ่งบางอย่างที่เกิดขึ้นกับกายและจิตเรา การเห็นแจ้งมิใช่ไปเห็นสี

เห็นแสงอะไรนอกตัวเราที่ไหนหรอก แต่เป็นปัญญาที่เกิดจากการที่เราได้เฝ้าดูอยู่เห็นอยู่ในกายจิตของเราเท่านั้น เห็นว่าธรรมชาติของกายก็มีลักษณะของเขาอย่างหนึ่ง ธรรมชาติของจิตหรือความนึกคิดก็มีลักษณะของเขาอย่างหนึ่ง และธรรมชาติของสติรู้สึกตัวก็เป็นของเขาอีกลักษณะหนึ่ง **ซึ่งแต่ละอย่างจะมีลักษณะและธรรมชาติที่แตกต่างกัน** โดยเฉพาะความรู้สึกตัว มิใช่ความคิดและก็มิใช่กายแต่ต้องอาศัยกาย **ความรู้สึกตัวจะแยกตัวออกมาเป็นอิสระ จะเป็นปัญญาที่เห็นแจ้งวนเวียนอยู่ในเฉพาะ ๓ เรื่องนี้แหละ คือ กาย จิตหรือความคิด และความรู้สึกตัว** เห็นว่ากายจิตไม่เที่ยงเป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนอย่างไร โดยความรู้สึกตัวเป็นผู้เห็นแจ้ง **กายจิตเป็นธรรมชาติที่ซ่อนเร้นความลี้ลับในลักษณะของธรรมชาติเอาไว้ แต่ความรู้สึกตัวเป็นผู้เปิดเผย ขุดคุ้ยลักษณะธรรมชาติที่ซ่อนไว้ในกายจิตออกมาให้ได้รู้ได้เห็น คือ ไตรลักษณ์ นั่นเอง เป็นการศึกษาชีวิตโดยการเอากายจิตเป็นตำรา เอาความรู้สึกตัวเป็นผู้ศึกษา**

การศึกษาชีวิตต้องศึกษาลงไปที่กายจิตของเราที่ยังเป็นๆ อยู่นี้ มิใช่จากหนังสือหรือจากในตำราที่ไหนจะทำให้ไม่พบของจริง ถ้าได้ศึกษาลงไปที่กายจิตของเราเอง จะทำให้เห็นตัวเองและรู้จักตัวเองได้ชัดเจนขึ้น ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปได้ ไถ่ถอนความเคยชินเก่าๆ เดิมๆ ในบางสิ่งบางอย่างออกเอาความเคยชินใหม่ใส่แทน เช่นความเคยชินเก่าๆ เดิมๆ ชอบที่จะกระทำ

พูด คิด ไปตามอารมณ์หรือความคิด ให้อารมณ์และความคิดนำไป ซึ่งบางครั้งมานึกเสียใจว่าเราไม่น่าจะทำอย่างนั้นหรือพูดอย่างนั้นลงไปเลย แต่ได้กระทำหรือพูดออกไปแล้ว ทำให้เกิดการผิดพลาดในชีวิตบ่อยๆ ซึ่งเป็นชีวิตที่ไม่ค่อยชัดเจน ได้เปลี่ยนมาเป็นผู้ที่มีความรู้สึกตัวก่อนที่จะกระทำ พูด คิด มีเจตนาที่จะคิดเป็นการคิดด้วยปัญญาไม่ใช่คิดฟุ้งซ่าน เป็นความคิดสร้างสรรค์จับเอาความคิดมาใช้ จะทำให้คิดอย่างเป็นระเบียบ ถ้าจะหยุดคิดก็หยุดได้ ไม่ต้องนอนไม่หลับเพราะความคิดเหมือนเมื่อก่อนได้เปลี่ยนมาเป็นผู้ใช้ชีวิตบ้างมิใช่ชีวิตใช้เรา ไม่ปล่อยให้ชะตาชีวิตมาเป็นใหญ่และมีอำนาจอยู่เหนือเรา ให้ความรู้สึกตัวเป็นผู้กำหนดชีวิตและเป็นผู้ลิขิตชีวิตเสียเอง ฉะนั้นเราจึงเป็นอิสระความผิดพลาดในการดำเนินชีวิตจึงไม่ค่อยเกิดขึ้น เป็นชีวิตที่ชัดเจน ถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ แต่เป็นการเปลี่ยนทางจิตมิใช่ทางกาย ทางกายเปลี่ยนไม่ได้แล้ว คุณหมอท่านก็ไม่สามารถเปลี่ยนร่างกายที่พิการของผมให้หายเป็นปกติได้ แต่ทว่าทางจิตนั้นเปลี่ยนได้

จิตลาออกจาก ความพิการ

เมื่อตอนที่ผมเริ่มฝึกเจริญสติใหม่ๆ ทำอยู่ประมาณ ๑ เดือน พอมีสติรู้สึกตัวมากขึ้นทำให้จิตเห็นแจ้งในเรื่องของกาย

จิตว่าอะไรเป็นอะไรคือเห็นกายเป็นกายและเห็นจิตเป็นจิต กายมิใช่จิตและจิตก็มิใช่กายแยกเป็นคนละส่วนคนละอันกัน แต่ต้องอาศัยอยู่ด้วยกันโดยมีลักษณะธรรมชาติและหน้าที่ต่างกัน ดังนั้นจิตจึงได้ขอลาออกจากความพิการทางร่างกายตั้งแต่บัดนั้นมาจนกระทั่งถึงบัดนี้ ลาออกมาอยู่กับความรู้สึกตัวดูอยู่ **จิตจึงเป็นอิสระจากอาการของกาย โดยปล่อยให้ร่างกายพิการอยู่แต่ฝ่ายเดียว แต่จิตทำหน้าที่เป็นผู้เห็นและรับรู้รับทราบไว้เฉยๆ เท่านั้นไม่ต้องแบกภาระหรือเป็นผู้พิการเอาไว้ด้วย** ปล่อยให้ความพิการติดอยู่กับกายไปจนกระทั่งตายเน่าเข้าโลงไปด้วยกันเลย นี่ถ้าจิตเห็นแจ้งแล้วก็มีสิทธิ์ที่จะขอลาออกได้เหมือนกัน **ผมจึงถือว่าเป็นการเปลี่ยนชีวิตใหม่ คือเปลี่ยนจากจิตที่พิการมาเป็นจิตที่ไม่พิการ หรือเปลี่ยนจากจิตที่เคยเป็นทุกข์มาเป็นจิตที่ไม่เป็นทุกข์ เป็นการเปลี่ยนทางจิตที่มิใช่ทางกาย โดยมีความรู้สึกตัวเป็นผู้ที่เปลี่ยนชีวิตใหม่ให้กับผมนั่นเอง**

เมื่อผมได้ฝึกเจริญสติมาล่วงเข้าปีที่ ๕* การปฏิบัติก็คล่องตัวและสติก็พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ ตามควรแก่การปฏิบัติ ผมเคยตั้งใจไว้ว่าจะทำให้ต่อเนื่องกันในทุกอิริยาบถตลอดวัน แต่ก็ยังไม่สมดังใจตั้งเอาไว้ บางวันบางเวลาก็ขาดช่วงไปบ้าง เพราะไปกับอารมณ์หรือถูกความคิดพาไปบ้างทำให้ทราบถึงผลการปฏิบัติของตนเองว่ายังหลงลืมสติอยู่อีกมาก จะต้องขยันสร้างสติให้มากขึ้นไปอีก แม้ว่าบางครั้งจะหลงลืมสติไปแต่ก็ยังกลับมา

รู้สึกตัวได้ไวกว่าเมื่อก่อน คือเมื่อตอนที่ฝึกใหม่ๆ เวลาใดที่หลงลืมสติไปพอระลึกได้ก็จะรู้สึกเสียใจและคิดตำหนิเพ่งโทษตัวเองไปตั้งนาน ตรงนี้แหละทำให้เกิดความคิดซ้อนความคิดเป็นการเสียเวลาไปตั้งนาน แต่พอมาบัดนี้ถ้าหลงลืมสติไปตามอารมณ์ต่างๆ หรือความคิดเมื่อใด **ครั้นมีสติระลึกได้ก็จะรีบทิ้งอารมณ์หรือความคิดเหล่านั้น และกลับมาอยู่กับความรู้สึกตัวเป็นปัจจุบันได้ทันทีเลย โดยไม่ต้องไปเสียเวลากับความคิดเสียใจหรือเพ่งโทษจนเป็นคิดซ้อนคิด ถือว่าแล้วก็แล้วไป โดยปล่อยให้เป็นอดีตไป ผมจะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่เรื่อยๆ จนเกิดความเคยชินเป็นอุปนิสัย**

การที่เราพยายามที่จะตั้งต้นมีสติรู้สึกตัวใหม่อยู่อย่างนี้ก็ดีเหมือนกัน เหมือนกับได้เปลี่ยนอิริยาบถให้กับจิตหรือสติเราใหม่ไปในตัวด้วยเพื่อให้สติชัดเจนขึ้นหรือคล้ายๆ กับการเปลี่ยนเลนส์แว่นตาใหม่ ย่อมจะมองเห็นได้ชัดเจนใสแจ๋วกว่าเลนท์เก่าอย่างแน่นอน

ชีวิตในแต่ละวันที่ผ่านพ้นไป มีเหตุการณ์หลายสิ่งหลายอย่างที่จรมาสู่ชีวิตผม มีทั้งสิ่งนอกตัวในตัว ถ้าจำเป็นที่จะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องก็จะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วยสติที่รู้สึกตัวต่อสิ่งต่างๆ ตามหน้าที่ตามสมมติ แต่ถ้าไม่จำเป็นที่จะต้องเกี่ยวข้องก็พยายามหลีกเลี่ยงเสีย โดยเฉพาะเรื่องไร้สาระที่เป็นต้นเหตุให้หลงลืมสติเสียความรู้สึกตัวไป และถ้าไม่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ด้วยละ

ก็จะพยายามมองผ่านไม่ค่อยสนใจ จะมีหน้าที่เพียงตั้งหลักรู้สึกตัวดูอยู่เป็นปัจจุบัน จะไม่เอาจริงเอาจังอะไรไปกับเรื่องภายนอก **ถ้าเกิดมีอารมณ์ต่างๆ เข้ามากระทบ มาทำให้รักหรือเกลียด นี่แหละเขามาให้เราศึกษาแล้ว จะจับเอาเป็นฐานที่ตั้งของสติ มาเป็นอารมณ์ให้เราได้เจริญสติ มาให้ประสบการณ์มาสอนธรรมะให้ หรือมาแจกปัญญาให้กับเรานั่นเอง เราก็มีหน้าที่ศึกษาและตรวจสอบจิตใจว่าเป็นอย่างไร ถ้ากระทบอารมณ์แล้วจิตของเรายังหวั่นไหว คือไปรักหรือเกลียดต่อสิ่งนั้น ก็ถือว่ายังสอบไม่ผ่าน เป็นการวัดผลให้ตนเอง**

ประโยชน์จากความพิการ

ครั้งแรกผมเข้าใจว่า ความพิการจะเป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติแต่พอปฏิบัติไปก็ทำให้เข้าใจดีว่า **ความพิการมิได้เป็นอุปสรรคต่อการฝึกเจริญสติเลย แต่กลับเป็นแรงกระตุ้นเตือนให้เราต้องกระตือรือร้นที่จะปฏิบัติ เพื่อให้จิตได้พ้นไปเสียจากภาวะของความเป็นผู้ที่พิการโดยเร็ว**และความทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผมเองก็เป็นเสมือนใบเบิกทางที่สำคัญในการนำพาชีวิตผมให้เข้ามาสู่หนทางของการปฏิบัติธรรม ถ้าไม่มีความทุกข์ผมก็คงไม่ต้องมาเกี่ยวข้องกับธรรมะ ธรรมะจะไม่จำเป็นสำหรับผมเลยถ้าไม่มีความทุกข์ นี่เพราะมีความทุกข์จึงเกิดศรัทธาที่

จะปฏิบัติธรรม เพื่อให้ตนได้พ้นไปเสียจากความทุกข์ **และความทุกข์ก็เป็นฐานธรรมฐานหนึ่งเป็นฐานที่ตั้งของสติที่สำคัญด้วย นี่ก็นับว่าเป็นส่วนที่ดีของความทุกข์**

ในขณะเจริญสติถ้าเกิดความทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นทางด้านกายหรือจิตขึ้นมาเมื่อใด ก็จะศึกษาถึงลักษณะของความทุกข์ชนิดนั้นทันที ว่ามีลักษณะและธรรมชาติเป็นอย่างไร เกิดขึ้นที่ไหนและใครกันแน่เป็นผู้ทุกข์ถ้าเราเข้าไปเป็นผู้ทุกข์เราก็สอบตก แต่ถ้าเรามีสติถอนตัวออกมาเป็นผู้เห็นทุกข์เราก็สอบผ่าน **ที่จริงแล้วการเห็นทุกข์ก็คือการเห็นธรรม การเห็นธรรมคือการเห็นทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้" นี่เท่ากับเจ้าความทุกข์เขาเกิดขึ้นมาเพื่อแจกปัญญาให้กับเรา**

ผิดหวัง ขาดความเชื่อมั่น

ตามธรรมดาแล้ว เราเคยชินอยู่กับความสะดวกสบายในการใช้อวัยวะ หรือร่างกายที่เป็นปกติมานานตั้ง ๒๔ ปี จนรู้สึกว่ามันเป็นของเราจริงๆ มันคงจะเที่ยงแท้แน่นอน คงจะไม่เสื่อมสลายลงไปได้ง่ายๆ พอมันต้องพิการหรือบกพร่องมีปัญหา จึงมีความเสียดายและเสียใจ รู้สึกหงุดหงิดกลัดกลุ้มใจ คิดว่าเราคงทำอะไรไม่ได้อีกแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างคงล่มสลายหมดสิ้นกันเพียงแค่นี้ ความเชื่อมั่นในตัวเองก็พลอยเสื่อมสลายตามไปด้วย

ศึกษา

หาทางขจัดทุกข์

คุณแม่คือครูกรรมฐานคนแรกของผม คุณแม่ทำให้ผมคิดขึ้นมาได้ว่า ไหนๆ เราก็ได้เคยตั้งใจจะบวชอยู่แล้วแต่เราพลาดโอกาสที่จะได้บวชไปเสียก่อน เราก็ควรที่จะได้ศึกษาธรรมะโดยวิธีการอ่านจากหนังสือหรือฟังจากเทปที่คุณพ่อได้หามาให้เพื่อเป็นสารประโยชน์แก่ชีวิตก่อนที่เราจะตายเผื่อว่าจะได้เป็นกุศลติดตามตัวเราไป ก็ยังดีเสียกว่าปล่อยจิตใจให้คิดฟุ้งซ่านเตลิดเปิดเปิงไปอย่างไม่มีฝั่งมีฝาโดยไม่มีสาระอะไรเลยทำให้เสียเวลาไปเปล่าๆ คือผมพยายามดึงจิตดึงใจให้มาสนใจในเรื่องที่เกี่ยวกับธรรมะนั่นเอง

ปฏิบัติธรรม

แสวงหา...

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติที่ลัดสั้น ไม่มีพิธีรีตองและไม่ต้องหลับตา เน้นเรื่องให้มีความรู้สึกตัวอยู่ที่กายเคลื่อนไหว ให้เห็นความคิด ไม่ห้ามความคิดและไม่ตามความคิด ท่านมักจะเชิญชวนให้เราปฏิบัติในเชิงท้าทายว่า

ถ้าปฏิบัติอย่างที่ท่านได้แนะนำแล้วจะทำให้ความทุกข์ที่มีอยู่ลดน้อยลงไป

อุปสรรค... ฝ่าฟัน...

ความคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องอดีต–อนาคต ความคิดชนิดนี้เปรียบเสมือนแขกหน้าเก่าๆ เดิมๆ ที่มักจะคอยมาหลอกลวงจิตของเราอยู่เรื่อยๆ และถ้าเรารู้ไม่เท่าทัน จะมาหลอกลวงบ่อยๆ แต่ก่อนเราเคยหลงตามไปกับความคิดชนิดนี้ ที่มักจะมาชักชวนเรา ให้ไปร่วมรู้ร่วมคิดกับเขา พยายามดึงจิตของเรา ให้ไปเดินร่วมทางด้วย พอเราตามไปทีไร ก็ทำให้จิตของเราต้องดิ้นรนเหน็ดเหนื่อย กระวนกระวาย และไม่ปกติ ทำให้จิตต้องเป็นภพเป็นชาติไปกับเรื่องที่คิด

ค้นพบ จนเกิดปัญญา

ผมรู้สึกเป็นอิสระ ใจเบาสบายขึ้นมาทันทีเลย เหมือนกับเราได้ค้นพบที่อยู่ใหม่ของเรา ที่มิใช่กายที่พิการเหมือนดังแต่ก่อนแล้วแต่ได้ถอนตัวหรือแยกตัวออกมาดู มาอยู่กับสติ รู้สึกตัวดูอยู่เฉยๆ เท่านั้น อุปมาเหมือนเมื่อก่อนที่ผมกำลังพยายามจะแกะตลับยาหม่องให้ออกจากกัน แต่ก็ยังแกะไม่ออก อยู่มาวันหนึ่ง พอเราจับตลับยาหม่องได้ถนัดมือขึ้น ก็สามารถแกะตลับยาหม่องให้แยกออกจากกันเป็น ๒ ฝาได้ นี่ก็เช่นเดียวกันพอเรา

มีสติรู้สึกตัวมากขึ้น ก็เห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติ ของกายและจิตว่าไม่ใช่ส่วนเดียวกัน และทำหน้าที่แตกต่างกัน

เปลี่ยน ชีวิตใหม่

ผมจะมีชีวิตอยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดไปในเรื่องอดีต เรื่องอนาคต จิตใจสบายขึ้น เพลิดเพลินไปกับการเจริญสติ ซึ่งมีรสชาติดีกว่าการอ่านและฟังธรรมะเสียอีก เพราะจิตของเราได้เข้าไปสัมผัสกับสภาวะจริงๆ กับรสของพระธรรมเลย นี่แหละที่ตรงกับบทสวดมนต์ในพระธรรมคุณที่ว่า “สันทิฏฐิโก” พระธรรมเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง

เร่งสร้าง ความรู้สึกตัว

ผมก็ยังคงเจริญสติดูกายเคลื่อนไหวอยู่ต่อไปอีกจะไม่ทิ้งหลักเดิม แต่คราวนี้ขยันทำมากขึ้นพยายามทำให้ต่อเนื่องกันในทุกๆ อิริยาบถ และทุกสถานการณ์จะทำทั้งวันตลอดเวลาเลย ยกเว้นเวลาหลับ ซึ่งถือว่าเป็นแบบฝึกที่ยากขึ้นสำหรับตัวผม เพราะต้องทำอยู่ที่บ้าน แต่ถึงจะยากลำบากขนาดไหนก็ต้องทำเพราะเดิมพันมันสูงคือพ้นทุกข์ได้

ออกจาก ความพิการ

พอเราได้เห็นกายแสดงอาการของทุกข์และโรคต่างๆ ให้เห็นบ่อยๆทั้งยังจำเจอยู่ทุกวันเวลา ก็ทำให้เกิดญาณปัญญาเห็นแจ้งในลักษณะและธรรมชาติของกายเรา และยิ่งแสดงความพิการออกมาให้เห็นชัดเจนอย่างนี้ด้วยแล้ว ก็ทำให้รู้สึกยิ่งเบื่อหน่ายในกายนี้มากขึ้น จนไม่อยากที่จะเข้าไปอยู่ไปเป็นกับกาย ไม่อยากเข้าไปข้องติดด้วย จึงได้ถอนตัวออกมาอยู่กับสติรู้สึกตัว มาเป็นผู้เห็นอาการต่างๆ ของกายโดยที่มิได้เข้าไปเป็นคือเป็นผู้ที่เห็นกายพิการแต่มิได้เข้าไปเป็นผู้พิการกับกายด้วย

ออกจาก ความทุกข์

ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเรา เราจำเป็นต้องแก้ไขอยู่แล้ว ซึ่งเราบังคับไม่ได้ และบางครั้งก็เลือกไม่ได้ด้วย แต่เราจะแก้ปัญหานั้นด้วยจิตที่เป็นทุกข์ หรือไม่เป็นทุกข์ ตรงนี้สามารถเลือกได้ เพราะทุกคนเกิดมาเพื่อที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ อย่าไปเอาความทุกข์มาครองไว้ในจิตใจเราให้ความยุติธรรมแก่จิตใจเราบ้าง

จากร้าย กลายเห็นดี

การเจริญสตินี่พึ่งได้จริงๆ เป็นการสร้างที่พึ่งให้กับจิตใจของเราจริงๆ เป็นธรรมโอสถที่ช่วยเยียวยาให้ชีวิตจิตใจของเราได้เข้าสู่สภาวะที่ปกติดังเดิม เมื่อยามที่ผมมีปัญหาชีวิตหรือชีวิตมีความทุกข์ ผมก็ใช้ธรรมะนี่แหละมาศึกษาและปฏิบัติเพื่อให้มีขึ้นในตัวเรา จึงสามารถเปลี่ยนชีวิตจากร้ายให้กลับกลายเป็นดีได้เพราะการประพฤติธรรม

จากผู้ทุกข์ มาเป็นผู้พ้นทุกข์

การปฏิบัติธรรมเจริญสติสามารถเปลี่ยนจากผู้เป็นทุกข์มาเป็นผู้เห็นทุกข์ได้ เพราะสติสัมปชัญญะไม่เป็นอะไร ไม่เป็นหญิงเป็นชาย ไม่ถูกไม่ผิด ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่แบ่งแยก จะอยู่เหนือสิ่งทั้งหลายทั้งปวง จะเป็นหนึ่งเดียวคือทำหน้าที่รับรู้เฉยๆ ส่วนการทำหน้าที่อะไรนั้น ก็ทำไปตามสมมุติตามหน้าที่ ด้วยใจที่เป็นปกติโดยไม่ต้องเป็นทุกข์

จิตสดใส แม้กายพิการ

ความพิการเป็นเพียงความไม่สะดวก แต่มิใช่หมายถึงว่าจะไม่สบาย เป็นเพียงความไม่สะดวกทางกายเท่านั้น ซึ่งเลือกไม่ได้ แต่ในทางจิตนั้นเราเลือกทำจิตใจให้เป็นสุขได้ และสามารถค้นหาความสุข ในสิ่งที่เป็นทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติธรรม

เล่มที่ ๗ คัดมาจากหนังสือ **“เปลี่ยนทุกข์และท้อให้เป็นกำลังใจ เริ่มต้นชีวิตใหม่ ไม่ยอมแพ้โชคชะตา”** โดยพระ**ไพศาล วิสาโล และรินใจ** เป็นเรื่องราวทั้งเนื้อหาสาระให้แง่คิดในเรื่องของการต่อสู้การสร้างเสริมกำลังใจ การมองโลกในแง่บวกและมีมุมมองในแง่สร้างสรรค์ที่ดี เพื่อเพิ่มศักยภาพให้กับชีวิต เป็นการเสริมสร้างพลังชีวิตก้าวต่อไปอย่างไม่ถดถอยอย่างแท้จริง และนำเอากรณีบุคคลตัวอย่างที่ดีๆ น่ายกย่องมานำเสนออย่างมากมาย

กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการผลักดันให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงหรือเริ่มต้นใหม่ไปในทางที่ดีขึ้น ส่วนความ

ทุกข์ท้อใจก็มีส่วนดีตรงที่ช่วยให้เราแกร่งและฉลาดขึ้น แต่หากสิ้นหวังหรือยอมแพ้ต่อโชคชะตาเมื่อใดเราก็จะจมปลักกับความทุกข์ใจตลอดไป เราจึงต้องเปลี่ยนแนวคิดวิธีคิดเพื่อสร้างกำลังใจใหม่ให้เกิดขึ้น เมื่อล้มแล้วต้องลุกขึ้นมาเปลี่ยนแปลงชีวิตตนเองให้ได้ ดังคำของพ่อของบรู๊ซ ในภาพยนตร์เรื่อง Batmam Begins ที่ตกลงไปในหลุมว่า "รู้ไหมทำไมคนเราถึงหกล้ม?" ลูกนึกไม่ออก พ่อจึงเฉลยว่า "ก็เพื่อเราจะได้รู้วิธีลุกขึ้นมาไงล่ะ"

ความทุกข์มิได้เกิดขึ้นเพื่อบั่นทอนชีวิตจิตใจของเราอย่างเดียวหากยังช่วยให้เราเข้มแข็งมั่นคงและเจริญงอกงามได้ด้วย จะว่าไปแล้วความทุกข์เป็นปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนให้เกิดการพัฒนาของมนุษย์ในทุกๆ ด้าน หากไม่มีความทุกข์ ก็ไม่มีพระพุทธเจ้า หากไม่มีภัยคุกคามจากธรรมชาติ ก็ไม่มีเทคโนโลยี เราต้องไม่ปล่อยให้ความทุกข์มากระทำย่ำยีอย่างเดียว แต่ให้เข้าไปจัดการความทุกข์นั้นอย่างถูกต้อง ดังมีผู้กล่าวว่า **"ทุกข์มิได้มีไว้กลุ้ม แต่มีไว้แก้"** การเข้าไปจัดการกับความทุกข์ท้อนั้นต้องเริ่มต้นจากการตั้งสติและใช้ปัญญาพิจารณาหาสาเหตุและทางแก้ กล่าวอีกนัยหนึ่ง **"ทุกข์มิได้มีไว้ให้คร่ำครวญ ถ้าไม่มีความทุกข์ปัญญาก็ไม่เกิด"**

แต่ความทุกข์ความท้อจะเป็นพลังในทางบวกได้ ต่อเมื่อใคร่ครวญเราปล่อยให้ความทุกข์ท้อย่ำยีชีวิตจิตใจจนยอมแพ้โชคชะตามานานแล้วถึงเวลาที่เราควรจะหันมาใช้ความทุกข์ให้

เกิดประโยชน์ในทางสร้างสรรค์บ้าง

“ในยามท้อแท้หรือทุกข์ใจ

ไม่มีอะไรที่จะดีไปกว่า

การสร้างกำลังใจให้อดทนเข้มแข็ง

และเปี่ยมด้วยความหวังว่า

พรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้”

เปลี่ยนปัญหา
ให้เป็นปัญญา

“ปัญหา” เป็นสิ่งที่ใครๆ ก็อยากเลี่ยงหลีก

แต่ไม่มีใครที่หนีมันพ้นได้ เพราะปัญหาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตในเมื่อเราไม่มีวันหนีปัญหาพ้น จะไม่ดีกว่าหรือหากเราเตรียมใจให้พร้อมเพื่อต้อนรับมันอยู่เสมอ

การมองว่า **“ปัญหา”** เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิตที่ไม่มีใครหนีพ้นเช่นเดียวกับ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้เราเผชิญกับปัญหาได้โดยไม่ทุกข์มากนัก แต่วิธีที่ดีกว่านั้นก็คือ

การเปลี่ยน "ปัญหา" ให้กลายเป็น "ปัญญา" เพราะนอกจากจะไม่ทุกข์หรือ "ขาดทุน" แล้ว ยังได้ประโยชน์เป็น "กำไร" กลับมาด้วย

ขอให้สังเกตคำว่า "ปัญหา" กับ "ปัญญา" นั้นมีความใกล้เคียงกันมาก ต่างกันแค่ตัวเดียว "ห" กับ "ญ" และในชีวิตจริง สิ่งที่เรียกว่า "ปัญหา" นั้นก็ยังอยู่ใกล้กับ "ปัญญา" มากเช่นเดียวกัน

ปัญหาสามารถก่อให้เกิดปัญญาได้หากรู้จักมองหรือใคร่ครวญกับมัน นักเรียนจะเฉลียวฉลาดได้ก็เพราะหมั่นทำการบ้าน การบ้านนั้นคืออะไรหากไม่ใช่ปัญหาหรือโจทย์ที่ต้องขบคิด ถ้าครูไม่ขยันให้โจทย์หรือตั้งคำถามให้นักเรียนขบคิด นักเรียนก็ยากที่จะเกิดปัญญาได้

คนทั่วไปนั้นเมื่อเจอปัญหาก็จะเป็นทุกข์หรือกลัดกลุ้มไปกับมันแต่ถ้าลองตั้งสติและพิจารณาให้ดี ปัญหาก็จะกลายเป็นปัญญาได้ไม่ยาก

เมื่อ ๘๐ ปีก่อน นักวิทยาศาสตร์ชาวอังกฤษคนหนึ่งได้เพาะเลี้ยงแบคทีเรียไว้ในจานเพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยเรื่องไข้หวัดวันหนึ่งเขาพบว่ามีเชื้อราเข้าไปปนเปื้อนและทำลายแบคทีเรียที่เพาะเอาไว้ นั่นหมายความว่าเขาต้องเพาะแบคทีเรียขึ้นใหม่

เจ้าเชื้อราตัวนี้สร้างปัญหาให้นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ แต่แทนที่จะโมโห เขากลับฉุกคิดขึ้นมาว่า ถ้ามันฆ่าแบคทีเรียที่เพาะในจานได้ มันก็ต้องกำจัดแบคทีเรียที่อยู่ในร่างกายคนได้เช่นกัน

ปัญญาเกิดขึ้นแก่นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้ทันที นำไปสู่การค้นพบเพนนิซิลินหรือยาปฏิชีวนะ ซึ่งในเวลาไม่นานสามารถช่วยชีวิตผู้คนนับร้อยล้านคนทั่วโลก นักวิทยาศาสตร์ผู้นี้คือ **อเล็กซานเดอร์ เฟลมมิ่ง** นั่นเอง

โลกก้าวหน้าได้เพราะเรารู้จักเปลี่ยน "ปัญหา" ให้เป็น "ปัญญา" มองให้แคบลงมา ชีวิตของคนเราก็เช่นกัน

มีคนจำนวนไม่น้อยที่ชีวิตเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นหลังจากประสบวิกฤต บางคนเป็นโรคหัวใจเจียนตาย ภัยร้ายได้บังคับให้เขาต้องหันมาทบทวนชีวิตของตน และพบว่าการหมกมุ่นอยู่กับตัวเองตัดขาดจากผู้อื่น และจมอยู่กับความหดหู่เศร้าหมอง เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เขามีอาการดังกล่าว

เขาจึงปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต เข้าหาผู้คน ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อผู้อื่นและปล่อยวางความกังวลหม่นหมอง ไม่นานสุขภาพของเขาก็ดีขึ้น มีความสุขมากขึ้น เขายอมรับว่า การเป็นโรคหัวใจ เป็นสิ่งดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับเขา

เมื่อเกิดปัญหาขึ้นมา แทนที่จะคร่ำครวญหรือตีอกชกหัว ลองใคร่ครวญดูให้ดี จะพบว่าปัญหาเหล่านี้เป็น

สัญญาณเตือนให้เราเปลี่ยนแปลงตัวเอง

ถ้าเรามองสัญญาณนี้ออก นั่นแสดงว่าปัญญาได้เกิดแก่เราแล้วขั้นต่อไปก็คือเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรม หรือการใช้ชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสมและชาญฉลาด **ไม่ควรมองว่าปัญหาคือ "ทางตัน" ถ้ามองให้ดี ในตัวปัญหานั้นก็มี "ทางออก" ด้วยเหมือนกัน**

อย่าลืมว่า สลักที่ล็อคประตูนั้นก็เป็นสลักอันเดียวกับที่ใช้เปิดประตู สวิตช์ที่ปิดไฟก็เป็นอันเดียวกับที่ใช้เปิดไฟให้สว่าง ฉันใดก็ฉันนั้น ใน "คำถาม" ก็มี "คำตอบ" เฉลยอยู่

จะว่าไปแล้วปัญหาหรือความทุกข์ทั้งหลายไม่ได้มีไว้ให้เราคร่ำครวญ แต่มีไว้ให้ใคร่ครวญนั่นเอง ใน "ความทุกข์" นั้น ก็มีทางออกจาก "ความไม่ทุกข์" แฝงอยู่เสมอ

ในภาพยนตร์เรื่อง Batman Begins เด็กชายบรู๊ซ (ซึ่งต่อมาจะกลายเป็นมนุษย์ค้างคาว) ได้พลัดตกลงไปในหลุม

เมื่อพ่อช่วยขึ้นมาแล้ว ได้ถามลูกว่า

"รู้ไหมทำไมคนเราถึงหกล้ม?"

ลูกนึกไม่ออก พ่อจึงเฉลยว่า

"ก็เพื่อเราจะได้รู้วิธีลุกขึ้นมาไงล่ะ"

ความทุกข์มีขึ้นก็เพื่อสอนเรา

ให้รู้จักหลุดพ้นจากความทุกข์

“ปัญหา” เกิดขึ้นก็เพื่อสอนเราให้เกิด “ปัญญา”

ด้วยเหตุนี้ปัญหาจึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว

หากคือครูที่มาสอนให้เราฉลาดขึ้นนั่นเอง

ปีใหม่ ชีวิตใหม่

หลังจากฉลองส่งท้ายปีเก่าอย่างสนุกสนานเปรมปรีดิ์ ตื่นตาตื่นใจกับประสบการณ์ละสถานที่อันแปลกใหม่

แต่เมื่อกลับมาบ้านและตื่นขึ้นมารับวันแรกของปีใหม่ คงไม่มีความรู้สึกใดที่หลอนใจเรามากเท่ากับความรู้สึกว่าได้กลับมาสู่ชีวิตเก่าๆ อันซ้ำซากจำเจ แถมต้องมาเจอกับคนหน้าเดิมที่บ้านและที่ทำงานอีก ปีใหม่มาแล้ว แต่เมื่อไรถึงจะมีชีวิตใหม่เสียที

ใครที่เบื่อกับชีวิตเดิมๆ โดยเฉพาะชีวิตในบ้านและครอบครัวเดิมๆ เรื่องของหญิงสองคนที่จะเล่านี้ อาจให้แง่คิดที่น่าสนใจบ้าง

โจดี้และลินได้เข้าร่วมรายการของโทรทัศน์แห่งหนึ่งในสหรัฐอเมริกา รายการที่ว่าเป็นรายการประเภท **"เรียลลิตี้โชว์"** คือให้ผู้ชมได้สัมผัสกับประสบการณ์จริงของผู้ร่วมรายการโดยไม่มีบทล่วงหน้า

ประสบการณ์จริงที่ว่าสำหรับโจดี้ และ ลิน (ซึ่งไม่รู้จักกันมาก่อน) ก็คือ การย้ายไปอยู่บ้านของอีกฝ่ายหนึ่ง และทำตัวเป็นภรรยาของ "สามี" คนใหม่ในบ้านหลังใหม่เป็นเวลาสองอาทิตย์

โจดี้ นั้นเป็นเศรษฐีในกรุงนิวยอร์ก มีคนเลี้ยงเด็กสี่คนสำหรับลูกสามคน นอกจากนั้นยังมีคนรับใช้และคนขับรถ นอนตื่นสายและใช้เวลาหมดไปวันๆ กับการแต่งตัว คุยโทรศัพท์ เข้าร้านเสริมสวยช็อปปิ้ง และกินอาหารในภัตตาคารหรูๆ ส่วนสามีคือ **สตีฟ** ทำงานกลับบ้านดึกทุกวัน ทั้งโจดี้และสตีฟแทบไม่ค่อยได้เจอหน้าลูกเลย

ส่วน **ลิน** เป็นหญิงชนบท ต้องตื่นตีห้าครึ่งทุกวันเพื่อทำอาหารให้สามีและลูก จากนั้นก็ขับรถไปส่งลูกที่โรงเรียน เวลาที่เหลือหมดไปกับการผ่าฟืนช่วยแบรดสามีซึ่งมีอาชีพโค่นต้นไม้ ตอนเย็นจึงไปรับลูกและกลับมาทำอาหาร

เมื่อโจดี้ไปอยู่บ้านลิน เธอร้องไห้เมื่อเห็นสภาพบ้านที่เธอจะต้องอยู่ อยู่ไม่กี่วันก็ทะเลาะกับแบรดเพราะเธอทำงานบ้าน

ไม่เป็นสักอย่าง ผ่าฟืน ๑๕ นาทีก็ต้องเลิก ทั้งๆ ที่แค่ขนท่อนไม้ไปวางข้างหน้าเครื่องเท่านั้น เธอยังไม่พอใจที่แบรดไม่ช่วยเธอทำงานบ้านเลย จึงเรียกร้องให้เขาช่วยเธอทำงานในอาทิตย์ที่สอง

ส่วนลินได้มีโอกาสนอนตื่นสาย แต่อึดอัดที่มีคนมาบริการให้ทุกอย่าง ในอาทิตย์ที่สองเธอไล่คนใช้ออกไปหมด ทำงานบ้านเองทุกอย่าง เธอสังเกตว่าพ่อแม่ลูกบ้านนี้ไม่ค่อยได้เจอหน้ากันเลย จึงสั่งให้สตีฟเลิกงานและกลับบ้านเร็วๆ เพื่อมากินข้าวเย็นที่บ้านกับลูก แต่ทำได้แค่วันเดียวก็ทะเลาะกัน จนเธอขนของออกไปนอนที่อื่น

หลังจากผ่านไปสองอาทิตย์ ทั้งสองคู่มาพบกัน ลินบอกว่าเธอไม่ขอเลือกไปอยู่อย่างเศรษฐีในนิวยอร์ก อยู่ที่ชนบทเธอมีความสุขกว่ามาก เพราะได้มีโอกาสใช้ชีวิตอันอบอุ่นกับสามีและลูกๆ อย่างที่เงินไม่สามารถมาทดแทนได้

ส่วนแบรดบอกว่าเขาเพิ่งมาประจักษ์ว่าตนมีภรรยาสุดประเสริฐก็ตอนที่มีโจดี้มาเปรียบเทียบ เมื่อลินกลับมา เขาจึงช่วยเธอทำงานบ้านและพาเธอออกไปเที่ยวข้างนอกเป็นครั้งคราว

ทางด้านโจดี้ก็สารภาพว่าเธอมองข้ามความเป็นแม่เสียนานหลังจากกลับมาบ้านก็ใช้เวลาอยู่กับลูกๆ มากขึ้น เธอบอกว่าดีใจอย่างยิ่งเมื่อลูกตื่นขึ้นมาแล้วเรียกหาเธอ แทนที่จะเรียกหาคนใช้

หลังจากที่ไปใช้ชีวิตใหม่ในบรรยากาศใหม่ ทั้งโจดี้และลินได้พบว่าชีวิตเดิมและบ้านเดิมนั้นแหละประเสริฐที่สุดแล้ว เมื่อกลับมาพร้อมกับมุมมองใหม่ ทั้งสองคนก็ได้พบกับแง่มุมใหม่ๆ ในชีวิตที่ไม่เคยเห็นมาก่อน และดังนั้นจึงหันมาให้ความสำคัญกับสิ่งเดิมๆ ที่ตนเองมีอยู่

ทัศนคติใหม่และพฤติกรรมใหม่ได้ปลุกเสกชีวิตใหม่ขึ้นมา ทั้งๆ ที่บ้าน อาชีพ คู่รัก ก็ยังเหมือนเดิม แต่เป็นความซ้ำเดิมที่ไม่ซ้ำซากจำเจอีกแล้ว

ชีวิตใหม่ไม่ได้หมายถึงการมีอาชีพใหม่ คู่รักคนใหม่ หรือมีบ้านหลังใหม่ รถคันใหม่ ตำแหน่งใหม่เสมอไป สิ่งสำคัญอยู่ที่การมีทัศนคติใหม่และมีความสัมพันธ์อย่างใหม่กับสิ่งเดิมๆ มากกว่า กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือทำตัวเองให้ใหม่ โดยไม่หวังพึ่งความใหม่จากภายนอก

ชีวิตใหม่จึงมิใช่เรื่องไกลตัวหรือต้องคอยหาโอกาส

หากสามารถทำได้เลยนับแต่วันนี้

ชีวิตใหม่สามารถมาพร้อมกับปีใหม่ได้ทันที

หากเราเปลี่ยนมุมมองเสียใหม่

และให้คุณค่าใหม่กับสิ่งที่เรามีอยู่แล้วกับตัว

ไม่ยอมแพ้ แก่โชคชะตา

คุณจะรู้สึกอย่างไร หากทั้งชีวิตมีแต่เรื่องร้ายๆ หนักๆ ประดังประเดเข้ามา

ตั้งแต่เกิดก็เกือบจมน้ำตาย โตขึ้นก็สูญเสียแม่ พ่อป่วยหนัก มีน้องๆ ต้องดูแลหลายคนทั้งๆ ที่ยังเรียนไม่จบ ครั้นแต่งงานก็มีลูกพิการ สุดท้ายสามีก็ทิ้ง แล้วยังมาเจอเนื้องอกที่มดลูก ผ่าตัดลำไส้เหลือแค่ครึ่งเดียว

จากนั้นก็ถูกรถชน กระดูกคอหัก รอดตายแล้วก็ไปเจออุบัติเหตุรถยนต์อีก แขนหักสองท่อน และตับแตก อายุไม่ถึง ๕๐ แต่กระดูกผุราวคน ๘๐ แล้วยังไม่รู้ว่าจะเจออุบัติเหตุอีกกี่ครั้ง **เจอแบบนี้แล้ว คุณยังคิดอยากอยู่อยากยิ้มให้กับชีวิตนี้อีกหรือ ?**

แต่สำหรับ คุณเกษมสุข ภมรสถิตย์ ชีวิตนี้ไม่เคยเลวร้ายเกินทน เธอยังยิ้มให้กับชีวิตได้เสมอ ไม่รู้สึกท้อแท้สิ้นหวังหรือหวั่นหวาดอนาคต เพราะมั่นใจว่าพรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

พูดอย่างคนโบราณ ชีวิตของเธอเหมือนกับเกิดมาเพื่อรับกรรมลืมตาดูโลกได้ไม่ถึงสองเดือน พี่เลี้ยงก็ทำหลุดมือตกน้ำเกือบจะหลุดเข้าไปใต้โป๊ะท่าน้ำ แต่เดชะบุญมีคนคว้าไว้ได้ทันทั้งน้ำและน้ำมันเข้าปาก

พออายุได้แปดขวบก็จมน้ำอีก ผุดทะลึ่งขึ้นมาครั้งที่สาม พ่อถึงเห็นและเกี่ยวขึ้นมาได้ทัน จมน้ำปางตายสองครั้งทำให้ร่างกายอ่อนแอเจอแดดร้อนๆ ไม่ได้ มีอันต้องเป็นลม ร้องไห้ประเดี๋ยวเดียวก็เป็นลมสลบ จนใครๆ หาว่าสำออย

เรียนมหาวิทยาลัยแค่ปีสอง แม่ก็เสีย พ่อทำใจไม่ได้ ช็อคหัวใจวาย กลายเป็นคนป่วยนับแต่นั้น

ไม่นานบ้านก็ถูกยึดเพราะเป็นหนี้ อายุแค่ ๑๙ ปีเธอกลายเป็นกำลังหลักคนเดียวของครอบครัวที่ต้องหาเงินมาเลี้ยงพ่อและน้องๆ ทั้งห้าคน ไม่ได้หดหู่ท้อใจในชะตากรรม เป็นความรู้สึกของเธอในตอนนั้น โดยหารู้ไม่ว่าเคราะห์กรรมยังจะตามมาอีกมาก

เธอแต่งงานก่อนวัยเบญจเพส เมื่อคลอดลูกก็พบว่าลูกพิการเพราะหมอใช้คีมคีบหัวออกมาอย่างไม่ถูกต้อง สมองจึงเติบโตได้ไม่เต็มที่ หมอทำนายว่าจะมีชีวิตได้อย่างมากเก้าปี แต่เธอก็เลี้ยงดูเอาใจใส่จนลูกอายุ ๒๐ กว่าแล้ว

คลอดลูกมาได้ปีกว่า ก็พบว่าเป็นเนื้องอกที่มดลูก ปรากฏว่าหมอตัดส่วนที่ดีทิ้งไป จึงต้องเข้าโรงพยาบาลอีกครั้ง คราวนี้มดลูกที่เหลือถูกตัดทิ้งหมดรวมทั้งรังไข่ด้วย ทำให้ร่างกายขาดฮอร์โมน ครั้นกินฮอร์โมนทดแทนก็แพ้ และเป็นโรคกระดูกผุนับแต่บัดนั้น

เท่านั้นยังไม่พอ ระหว่างผ่าตัด โรคกระเพาะเกิดกำเริบจนตัวบวมเขียว หมอต้องเปิดท้องตัดลำไส้จนเหลือเพียงครึ่งเดียว อายุไม่ถึง ๒๖ เธอก็มีอวัยวะไม่ครบเหมือนคนปกติ แถมมีลูกพิการที่เสี่ยงต่อความตาย แม้เธอจะรักษาชีวิตของตนและของลูกได้ แต่แล้วก็ต้องสูญเสียสามี ชีวิตครอบครัวที่มีแต่ปัญหาทำให้เธอกับเขาตัดสินใจแยกทางกัน **เจออย่างนี้แล้วเธอยังทำใจได้ ไม่คิดโทษใคร หรือน้อยใจในชีวิต**

เคราะห์กรรมยังซ้ำเติมไม่จบ ราวกับจะทดสอบจิตใจของเธอวันหนึ่งขณะที่รถติดไฟแดง ก็มีรถเมล์เบรกแตกวิ่งมาชนรถของเธอแรงกระแทกทำให้กระดูกคอของเธอซึ่งผุอยู่แล้วหักทันที และไปทับเส้นประสาท ทำให้เป็นอัมพาต เดชะบุญที่สามารถรักษาให้หายได้หลังจากนอนแน่นิ่งในโรงพยาบาลเกือบสองเดือน

หลังจากครั้งนั้นแล้ว ก็เจออุบัติเหตุอีก รถของเธอเลี้ยวโค้งแล้วไปชนกับเสาไฟฟ้า กระดูกที่แขนของเธอหักออกจากกันห้อยร่องแร่ง แถมยังถูกก้านเกียร์ทิ่มใต้ชายโครงขณะช่วยคนขับหักพวงมาลัยหลบคอสะพาน ผลก็คือ ตับแตก

เธอยังต้องเจออุบัติเหตุอีกหลายครั้ง แม้แต่วันที่ไปออกรายการ **"เจาะใจ"** ก็ยังมีรถยนต์มาชนท้าย กระเทือนที่คอและหลัง แต่เธอก็ยังบอกว่าไม่เป็นไร ทนได้ ต่อเมื่อถ่ายทำรายการเสร็จแล้ว จึงไปให้หมอตรวจและรักษาที่โรงพยาบาล

วันนี้เธออายุ ๕๒ และไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างหน้าอีก แต่เธอก็ยังมีขวัญและกำลังใจในการดำเนินชีวิต

คงมีไม่กี่คนในโลกนี้ที่เจอเคราะห์ซ้ำกรรมซัดไม่หยุดหย่อนอย่างคุณเกษมสุข ยกเว้นคนที่เจอภัยสงครามหรืออดอยากหิวโหยปางตายแล้ว จะมีสักกี่คนที่ลำบากลำเค็ญเท่าเธอ

แต่แปลกไหมที่เธอไม่รู้สึกเป็นทุกข์เป็นร้อนกับชีวิตที่เต็มไปด้วยเคราะห์กรรมเลย ถ้าชะตากรรมมีจริง เธอเป็นคนหนึ่งที่ย้ำเตือนว่าเราสามารถเอาชนะชะตากรรมได้ ไม่ได้ชนะที่ไหน หากชนะที่ใจนั่นเอง

ชีวิตของเธอบอกให้เรารู้ว่า คนเราจะทุกข์หรือไม่ ไม่ได้อยู่ที่ว่า "มีอะไรมากระทบ"กับเรา แต่อยู่ตรงที่เรา "รู้สึกอย่างไรกับสิ่งนั้น" หรือ "ทำอย่างไรกับมัน" ต่างหาก

แม้จะมีเรื่องร้ายๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราทำใจรับได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ในทางตรงกันข้าม แม้มีเงินทองไหลมาเทมา แต่ถ้าเราคิดว่ามันน้อยเกินไป ทำให้รวยไม่พอหรือไม่เท่าคนอื่น เมื่อนั้นใจเราก็เป็นทุกข์ทันที

หลายครั้งที่ความเดือดร้อนของคุณเกษมสุขเกิดขึ้นจากฝีมือคนอื่นแท้ๆ เช่น หมอที่ใช้คีมคีบหัวลูกแรงเกินไป ตัดมดลูกผิดข้างแม้แต่รถจอดนิ่งอยู่ ก็ยังมีรถคนอื่นมาชน ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้างแต่เธอไม่เคยเสียเวลาไปโทษคนอื่น เล่นงาน

เขา หรือก่นด่าชะตากรรมหากคิดเพียงว่าจะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าอย่างไร และรักษาใจให้เป็นปกติได้อย่างไร

ตอนที่นอนป่วยอยู่ในโรงพยาบาลเพราะกระดูกคอหัก หมอเอาเหล็กแหลมเจาะเข้าไปในกระโหลกทั้งสองข้างเพื่อป้องกันไม่ให้คอเขยื้อนขยับ เธอเจ็บมาก แต่เห็นว่าถ้าตนใจเสีย หมอและน้องๆ ก็ใจเสียไปด้วย เธอเลือกที่จะทำใจให้ปกติ ไม่ตีโพยตีพาย เพราะ **"ถ้าต้นตอไม่ตีโพยตีพายเสียก่อน คนรอบข้างก็อยู่ได้ และกำลังใจนั้นมันก็จะถูกส่งกลับมาที่เราอีกที"**

ไปๆ มาๆ ปรากฏว่าคนป่วยกลับมีจิตใจสบายกว่าคนมาเยี่ยมเสียอีก จนกลายเป็นที่ปรับทุกข์ให้แก่คนรอบข้าง แต่เธอไม่ใช่พระอิฐพระปูน ฟังเรื่องพวกนี้มากๆ ก็ทุกข์ได้ง่ายๆ ทางออกของเธอก็คือ **"จับ (คนมาเยี่ยม) นั่งสมาธิเสียเลย จะได้ไม่มีเวลาพูดเรื่องอะไรที่มันร้อนใจ"** กลายเป็นว่าคนป่วยกลับเป็นที่พึ่งทางจิตใจให้แก่คนปกติแทนที่จะตรงกันข้าม

สิ่งสำคัญที่ประคองใจไม่ให้ทุกข์ร้อนไปกับเหตุร้ายก็คือ สติ สติอ่อนเมื่อไหร่ ใจก็จะโวยวายตีโพยตีพาย โทษคนโน้นคนนี้ จนลืมจัดการกับตนเอง ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ต้องทำก่อนอื่นใด

น้องๆ คุณเกษมสุขเล่าว่า ตอนเกิดอุบัติเหตุรถชนเสาไฟฟ้าคุณเกษมสุขโทรศัพท์บอกที่บ้านอย่างเรียบๆ ธรรมดาว่า

“ไม่เป็นไรแต่คิดว่าตับแตก”

สติเท่านั้นที่จะทำให้เรื่องร้ายกลายเป็นเบา อย่างน้อยก็ไม่ทำให้เลวร้ายลงไปอีก ทั้งยังช่วยให้เราแก้ไขสถานการณ์ด้วยปัญญา อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง

ใครที่คิดว่าตัวเองทุกข์หนักหนาสาหัสแล้ว ลองนึกถึงชีวิตของคุณเกษมสุข อาจจะได้คิดว่าตนนั้นยังโชคดีอยู่มากเมื่อเทียบกับเธอ

แต่เท่านั้นยังไม่พอ น่าจะได้คิดต่อไปอีกด้วยว่า

สุขทุกข์นั้นแท้จริงอยู่ที่ใจ ไม่ได้อยู่ที่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา

ถึงจนก็สุขได้ ถึงป่วยก็ยิ้มได้

แม้จะพลัดพรากสูญเสียแค่ไหน ก็ยังมีสิทธิแช่มชื่นแจ่มใสได้

แต่ถ้าทำใจไม่เป็นเสียแล้ว รวยแค่ไหน

มีอำนาจมากเพียงใด ทรวดทรงงดงามเพียงใด

ก็ยังทุกข์อยู่นั่นเอง

จะเจออะไรมาก็แล้วแต่ ข้อสำคัญประการสุดท้ายก็คือ อย่ายอมแพ้ต่อชะตากรรม อย่าปล่อยใจไปกับความลำเค็ญ ความล้มเหลวและความเศร้าโศกท้อแท้

ในยามร้าย

ไม่มีอะไรดีกว่าการปลุกใจ

ให้อดทนเข้มแข็งสดชื่น

และเปี่ยมด้วยความหวังว่า

พรุ่งนี้ย่อมดีกว่าวันนี้

พลังสร้างสรรค์

“ยามท้อแท้ท้อถอย

เขียวสดใสของใบไม้คงเติมเรี่ยวแรง

ให้แก่จิตใจได้มากทีเดียว

ใบไม้ที่ผลิบาน หน่ออ่อนที่แทงยอดพ้นดิน

และดอกตูมที่เตรียมเบ่งบานอย่างเต็มที่ในรุ่งเช้า

สะท้อนให้เราเห็นพลังสร้างสรรค์

ที่มีอยู่อย่างเปี่ยมล้นในตัวเรา”

รินใจ

มีทางออกเสมอ

“ความทุกข์ในชีวิตนั้นมีทางออกอยู่เสมอ

แม้ความพลัดพรากสูญเสียบางอย่าง

ไม่มีวันที่เราจะเอากลับคืนมาได้

แต่เราก็ยังมีโอกาสที่จะยกจิต

ให้หลุดจากความทุกข์ได้

ไม่ว่าสถานการณ์จะเลวร้ายเพียงใด

ขอเพียงแต่เราไม่หมกมุ่นเจ่าจุกกับปัญหา

หากมองให้พ้นจากปัญหาของตนออกไป

เราอาจเห็นทางออกหรืออย่างน้อยก็ช่วยให้เรา

ไม่จมปลักอยู่กับความรู้สึกนึกคิดที่บั่นทอนตนเอง”

พระไพศาล วิสาโล

ชัยชนะที่ยิ่งใหญ่

คงยังไม่เบื่อกัน หากจะพูดถึงสหัสวรรษที่ผ่านมาอีกครั้งหนึ่ง

ในการจัดอันดับ ๑๐๐ คนสำคัญที่มีอิทธิพลต่อโลกในรอบ ๑,๐๐๐ ปีที่แล้ว **นิตยสารไลฟ์** ได้คัดเลือกบุคคลผู้หนึ่งซึ่งคนสมัยนี้แทบไม่รู้จัก ทั้งๆ ที่เขายังมีชีวิตอยู่

บุคคลผู้นี้ถูกเลือกให้อยู่ในทำเนียบเดียวกับ **ไอน์สไตน์ นโปเลียน มาร์กซ์** และ**ตอลสตอย** ทั้งที่ความสำเร็จของเขาดูสามัญเหลือเกินในสายตาของคนทุกวันนี้

บุคคลผู้นั้นคือ **โรเจอร์ แบนนิสเตอร์** นักวิ่งชาวอังกฤษ

ผลงานอันโดดเด่นของเขาที่ **ไลฟ์** ต้องจารึกไว้ก็คือ เขาเป็นคนแรกในโลกที่วิ่งระยะทางหนึ่งไมล์ ด้วยเวลา ๓.๕๙ นาที ความสำเร็จของเขามีไม่มากไม่น้อยไปกว่านี้ เดี๋ยวนี้มีนักวิ่งมากมายที่ใช้เวลาน้อยกว่าเขาเสียอีก แม้กระทั่งชัยชนะของเขาเมื่อเกือบ ๕๐ ปีที่แล้ว ก็ยังควรค่าแก่การจารึกในประวัติศาสตร์ ทั้งนี้เพราะเขาได้ทำลาย **"กำแพง"** ที่ขวางกั้นมนุษย์มาช้านาน

เป็นเวลาหลายพันปี ที่ผู้คนเพียรพยายามวิ่งหนึ่งไมล์โดยใช้เวลาน้อยกว่าสี่นาที แต่ไม่เคยมีใครทำสำเร็จ จนเกิดเป็นความเชื่อฝังใจว่า มนุษย์เรามีขีดจำกัดเพียงแค่นี้ ไม่มีทางที่เรา

จะข้ามพ้นกำแพงดังกล่าวได้ แต่แบนนิสเตอร์ ได้พิสูจน์ว่า มนุษย์เรามีศักยภาพมากกว่านั้น และกำแพงดังกล่าวที่แท้จริงเป็นสิ่งที่เราสร้างขึ้นเอง

หลังจากกำแพงดังกล่าวถูกแบนนิสเตอร์ทำลายลงไป นักกีฬาคนแล้วคนเล่าก็ทยอยทำลายสถิติการวิ่ง จนดูราวกับว่าศักยภาพของมนุษย์เราจะไม่มีขีดจำกัด ขอเพียงแต่ไม่สยบยอมต่อกำแพงในใจเท่านั้น

ความสำเร็จอันยิ่งใหญ่นั้น ไม่ได้อยู่ที่การเนรมิตประดิษฐกรรมอันน่าอัศจรรย์ หรือการกู้ชาติสร้างประเทศเสมอไป การบันดาลใจให้ผู้คนกล้าก้าวข้ามพ้นขีดจำกัดของตนเองก็เป็นคุณูปการสำคัญต่อโลกเช่นกัน

นี่แหละคือผลงานอันทรงคุณค่าของแบนนิสเตอร์ ที่ประวัติศาสตร์ต้องจารึกไว้

มนุษย์ทุกคนมีศักยภาพมากมายเหลือประมาณ

แถมยังพัฒนาให้เพิ่มพูนขึ้นได้

แต่ศักยภาพดังกล่าวไม่ค่อยถูกนำมาใช้อย่างเต็มที่

เพียงเพราะความเชื่อว่า “ฉันทำไม่ได้”

ความเชื่อเช่นนี้ได้กลายเป็นกำแพงขวางกั้นความฝัน

และจำกัดศักยภาพของเราไปโดยไม่รู้ตัว ผลก็คือ ชีวิตเราแน่นิ่งอยู่กับที่ ราวกับถูกล่ามโซ่ที่เราสร้างขึ้นเอง

มีช้างบ้านวัยฉกรรจ์เป็นจำนวนมาก ที่ถูกล่ามไว้ด้วยเชือกเส้นเล็กๆ เพียงเส้นเดียว หากมันเพียงแต่ดึงแรงๆ เท่านั้นก็เป็นอิสระได้ แต่เหตุใดสัตว์ร่างยักษ์นี้ถึงยอมจำนนต่อเชือกเล็กๆ เส้นนี้

คำตอบก็คือ เพราะมันถูกล่ามเช่นนี้ตั้งแต่เด็ก ตอนเด็กๆ มันไม่มีแรงพอที่จะดึงเชือกให้ขาดได้ แม้โตขึ้นมันจะมีกำลังวังชามหาศาล แต่ประสบการณ์วัยเด็กก็ยังฝังอยู่ในหัวว่า ไม่มีทางดึงเชือกให้ขาดได้ มันจึงยอมให้เชือกเส้นน้อยๆ พันธนาการต่อไป

คนเป็นอันมากไม่ต่างจากช้างบ้านดังกล่าว

เขามีความคิดอยากจะทำอะไรดีๆ ตั้งมากมาย

แต่แล้วก็ไม่กล้าทำเพราะคิดว่าทำไม่ได้

บางคนอยากแก้นิสัยขี้โกรธ ขี้อิจฉา ชอบกลัว ช่างวิตก แต่จนแล้วจนรอดก็ไม่ยอมทำ เพราะคิดว่าทำไปก็เท่านั้น ทำมาหลายครั้งแล้วไม่เคยสำเร็จสักที

จริงอยู่ เมื่อก่อนอาจทำไม่สำเร็จ แต่ใช่ว่าวันนี้หรือพรุ่งนี้จะต้องล้มเหลวอีก มีหลายคนพยายามทำแต่ก็ทำไปได้ไม่ตลอด

เพราะยอมแพ้กลางทาง ด้วยคิดว่านิสัยเหล่านั้นเกิดมาพร้อมกับตัว และคงจะตายไปพร้อมกับตัว ไม่มีวันแก้ได้หรอก

ส่วนคนที่อยากสร้างสรรค์ผลงานตามที่นึกฝัน แต่ก็ได้แค่ฝันเพราะคิดว่าไม่มีสติปัญญาจะทำได้

ความคิดเช่นนี้แหละ คือเชือกที่ล่ามตัวเราเอง มันคือกำแพงที่เราสร้างขึ้นไว้ขวางกั้นตนเอง

ไม่มีชัยชนะใดสำคัญกว่า

การข้ามพ้นขีดจำกัดของตนเอง

ถึงมีเงินมหาศาล มีชื่อเสียงเกียรติยศ

แต่ถ้าเอาชนะขีดจำกัดของตัวเองไม่ได้

ก็ยากจะค้นพบอิสรภาพและความสุขที่ใฝ่หา

ขีดจำกัดที่เราสร้างขึ้นไว้ขวางกั้นตนเองมีหลายอย่าง แต่อย่างหนึ่งที่ต้องข้ามพ้นเป็นประการแรก ก็คือ **ความกลัว ไม่กล้าลอง** หรือ **ทำอย่างครึ่งๆ กลางๆ**

เมื่อใดก็ตามที่เรากล้าทำและทำด้วยความเพียรพยายามอย่างเต็มที่จนถึงที่สุด นั่นคือชัยชนะอันงดงามแล้ว ไม่ว่าผลจะออกมาเป็นอย่างไรก็ตาม

ในวงการนักวิ่งระดับโลก มีอีกคนหนึ่งที่ถูกจารึกไว้ในประวัติศาสตร์ เขามิใช่ผู้ชนะเลิศ แต่ไม่ได้ทำลายสถิติใด เขามาถึงเส้นชัยเป็นคนสุดท้ายด้วยซ้ำ และเพราะเหตุนั้นโลกจึงต้องก้มหัวให้เขา

จอห์น สตีเฟน อัควารี แห่งแทนซาเนีย วิ่งฝ่าความมืดมายังสนามกีฬาอย่างกะโผลกกะเผลก ขาข้างขวาโชกเลือดและพันด้วยผ้าพันแผล

เขาเป็นนักวิ่งมาราธอน แต่เหรียญทองโอลิมปิกปี ๒๕๑๑ ได้มอบแก่ผู้ชนะไปกว่าชั่วโมงแล้ว ผู้ชมกลับบ้านกันไปเกือบหมด จนสนามแทบร้าง แต่เขาก็ยังอุตส่าห์พาสังขารมาถึงเส้นชัยในที่สุด

ต่อมาได้มีผู้สื่อข่าวถามเขาว่า เหตุใดเขาจึงไม่หยุดวิ่งทั้งๆ ที่ไม่มีโอกาสชนะแล้ว

เขาทำท่างุนงงสักพักแล้วตอบว่า

“ประเทศของผมไม่ได้ส่งผมมาเพื่อออกสตาร์ด แต่ส่งผมมาเพื่อวิ่งให้เสร็จ”

คนที่เพียรอย่างถึงที่สุด

โดยไม่คำนึงถึงผลว่าจะแพ้หรือชนะ

คือผู้ชนะที่ยิ่งใหญ่

ด้วยเหตุนี้ จอห์น สตีเฟน อัควารี
จึงเป็นนักวิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดคนหนึ่งของโลก

เล่มที่ ๘ เล่มสุดท้ายของเรื่องนี้ เป็นการนำชีวิตของ **“ไคล์ เมย์นาร์ด”** บุคคลตัวอย่างที่น่าสนใจนำมาศึกษาถึงการสร้างพลังชีวิตที่ล้นเหลือ แม้ว่าเขาเกิดมาจะพิการ ไม่มีแขนขาแต่เขาสามารถใช้ชีวิตอยู่อย่างปกติสุข อย่าง**ไม่มีขีดจำกัด ไม่มีข้ออ้าง เป็นผู้พิการแต่ตัว แต่ใจไม่เคยแพ้**อย่างแท้จริง เขาสามารถทำอะไรเท่ากับคนที่สมบูรณ์ทุกอย่าง และบางอย่างอาจจะดีกว่าด้วยซ้ำ ปัจจุบันเขาเป็นนักพูดที่มีชื่อเสียงเป็นนักพูดที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่คนทั่วโลก เป็นนักเขียนชื่อดัง ในหนังสือที่ใช้ชื่อว่า **“No Limit No Excuses” หัวใจไม่มีข้ออ้าง** เป็นเรื่องราวที่ให้แรงบันดาลใจเกี่ยวกับการต่อสู้กับความเสียเปรียบต่างๆ เป็นการบันทึกชีวิตของเขาเองซึ่งเกิดมาไม่มีแขน ขา แต่สามารถใช้ชีวิตอย่างปกติสุข เช่นบุคคลทั่วไป จนทุกวันนี้ เขาก็ยังทำเป็นบุคคลที่ทำประโยชน์สร้างพลังใจพลังชีวิตให้กับคนทั่วโลก ได้รับเชิญไปออกรายการทอล์กโชว์ต่างๆ มากมาย จึงสมควรจะนำประวัติและเรื่องราวต่างๆของเขาในบางส่วนมานำเสนอ ซึ่งเป็นบุคคลที่ใช้ชีวิตด้วยการ “เสริมสร้างพลังชีวิต ก้าวต่อไปอย่างไม่

ถดถอย” อย่างแท้จริง**ไม่มีคำว่า “แพ้” สำหรับผู้ไม่เคยยอมแพ้** คำกล่าวนี้คงบ่งบอกถึงตัวตนและความคิดของ “ไคล์ เมย์นาร์ด” (Kyle Maynard) นักกีฬาผาดโผนชาวอเมริกันวัย ๒๕ ปี ได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญ**เรื่องราวชีวิตการต่อสู้กับความพิการแต่กำเนิดของเขา กลับกลายเป็นแรงบันดาลใจให้คนทั่วโลกที่กำลังสิ้นหวังได้เป็นอย่างดี**

นั่นเพราะว่า **แม้ ไคล์ เมย์นาร์ด จะพิการทั้งแขนและขามาแต่กำเนิด แต่เขาไม่เคยใช้ความผิดปกติของร่างกายเป็น “ข้ออ้าง” ในการดำเนินชีวิตเลย** ตั้งแต่เด็กๆ ไคล์ เมย์นาร์ด ใช้สองมือ และสองขาเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว ไม่ว่าจะเป็นการทานอาหาร โกนหนวด เขียนหนังสือ ขับรถอันเป็นผลมาจากการที่พ่อแม่ของเขาได้สั่งสอนให้เขาหัดช่วยเหลือตัวเองตั้งแต่เด็ก เขาจึงไม่รู้สึกว่าความไม่เหมือนใครของเขาเป็นปมด้อยแต่อย่างใด และอาจจะเป็นเพราะว่า**ไคล์ เมย์นาร์ด เป็นคนที่มองโลกในแง่ดีทำให้เขายอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นได้** ซึ่งหนุ่มคนนี้ก็ยังบอกอีกด้วยว่าหากให้เขาเลือกเกิดได้อีกครั้ง เขาก็ยังจะขอเป็นคนไร้แขนไร้ขาดังที่เป็นเช่นทุกวันนี้เพราะนี่คือของขวัญชิ้นเยี่ยมที่พระเจ้าประทานโอกาสให้เขาได้แสดงให้คนอื่นๆ เห็นว่า **คนเราไม่มีข้อแม้ ไม่มีขีดจำกัดในชีวิต ไม่ว่าจะเกิดมาเป็นอย่างไรก็ตาม**

ไคล์ เมย์นาร์ด ยอมรับว่า จริงๆ แล้วเขาก็เคยรู้สึกเศร้ากับสภาพร่างกายเช่นนี้อยู่บ้างในช่วงเวลาสั้นๆของชีวิต และจุด

เปลี่ยนที่ทำให้เขากลับมามองโลกในแง่ดี น่าจะเริ่มมาตั้งแต่อายุ ๑๑ ปี ที่เขาได้เล่นกีฬามวยปล้ำต่อสู้กับคนปกติถึงแม้ว่าในช่วงปีแรกของการเล่นมวยปล้ำ เขาไม่เคยชนะใครสักครั้งเดียวแต่ ไคล์ เมย์นาร์ด ก็ยังฮึดสู้ และพยายามฝึกฝนตัวเองเรื่อยมาจนกระทั่งพบกับคำว่า “ชนะ” แบบขาดลอยเป็นครั้งแรกในอีกหนึ่งปีถัดมาซึ่งคำว่า “ชนะ” นี่เอง ที่เขาถือว่าเป็นสิ่งที่ประสบความสำเร็จมาก และเหตุการณ์วันนั้นก็ยังได้กลายเป็นแรงบันดาลใจให้เขาก้าวต่อไปข้างหน้าอีกด้วย

อย่างไรก็ตามในช่วงหนึ่งของชีวิตของ ไคล์ เมย์นาร์ด เขาเคยถูกคนอื่นวิจารณ์เจอสายตาเหยียดหยามดูถูกในความพิการของเขา แต่เขาก็เพิกเฉยกับสิ่งเหล่านี้แล้วบอกกับตัวเองว่า คนเหล่านี้ไม่เคยทำอะไรสำเร็จ จึงไม่มีสิทธิ์มาวิจารณ์เขา แต่นั่นเป็นเพียงส่วนเล็กๆ เท่านั้นเพราะยังมีคนจำนวนมากที่ทึ่งและชื่นชมในความพยายามของเขา ดังเช่นทหาร ๒ นายที่กำลังจะถูกส่งไปประจำการที่ประเทศอิรักได้มาบอกกับเขาว่าเคยคิดจะฆ่าตัวตาย แต่เมื่อได้มาฟังเรื่องราวอันน่าทึ่งของเขากลับล้มเลิกความตั้งใจนั้นไปทันที

จากจุดเล็กๆ จุดนี้ทำให้ ไคล์ เมย์นาร์ด ตั้งปณิธาณกับตัวเองว่า หากเรื่องราวชีวิตของเขาสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นที่กำลังสิ้นหวัง ได้ก็คงดี และความฝันของ ไคล์ เมย์นาร์ด ก็ได้เป็นจริง หลังจากที่ ไคล์ เมย์นาร์ด ได้เข้าไปทำงานเป็นนัก

พูดให้กับ The Washington speaker's Bureau จนกลายเป็นผู้เชี่ยวชาญพิเศษเรื่องการพูดจูงใจ และสร้างแรงบันดาลใจ ซึ่งเขาก็ได้เดินสายไปพูดสร้างแรงบันดาลใจให้คนในทุกมุมโลกได้รับรู้พร้อมๆ กับถ่ายทอดเรื่องราวต่างๆ เหล่านี้ลงในหนังสือ **"No limit No excuses"** ที่เขาเป็นผู้แต่งเองอีกด้วย

สุดท้ายแล้ว ชายหนุ่มที่เต็มเปี่ยมไปด้วยกำลังใจคนนี้ยังฝากข้อคิดดีๆ ไว้ด้วยว่า **"ขีดจำกัดทั้งหมดเป็นเพียงความคิด แต่เราทุกคนมีความสามารถที่จะก้าวข้ามอุปสรรคไปได้ ไม่ใช่แค่มีชีวิตไปวันๆ แต่เราสามารถสร้างชีวิตที่ดีกว่าเดิมได้ แค่มองหาฝัน แรงปรารถนา และทำสิ่งเหล่านี้ให้เป็นจริง"**

ไคล์ เมย์นาร์ด หัวใจไม่มีข้ออ้าง คัดมาจาก โพสต์ทูเดย์

คุณกินสปาเกตตี้อย่างไร

ก็ใช้ส้อมม้วนขึ้นมาเหมือนคนอื่น

คุณใช้ตะเกียบได้ไหม

ไม่ได้แต่โปรดอย่าคิดว่าผมไม่ได้พยายาม

ท่ามวยปล้ำท่าโปรดของคุณคือทำอะไร

แจ๊ปวิซเซอร์ ฯลฯ

ตัวอย่างคำถามคำตอบเพียงบางส่วน ที่สะท้อนให้เห็นว่าชีวิตของเขาไม่ได้แตกต่างจากคนปกติทั่วไป ไคล์ เมย์นาร์ด (Kyle Maynard) เกิดที่รัฐจอร์เจีย สหรัฐอเมริกา เมื่อวันที่ ๒๔ มี.ค. ๒๕๒๙ พร้อมด้วยภาวะผิดปกติหายาก ที่เรียกว่า การมีแขนขากุดโดยกำเนิด แขนสุดตรงข้อศอก และขาสุดตรงหัวเข่า มีความสูง ๔ ฟุตเท่านั้นเมื่อยืนเต็มตัว

เขาเริ่มแข่งขันมวยปล้ำครั้งแรกในโรงเรียนมัธยมเมื่อปี ๒๕๔๗ ในปีนั้นเองเขาได้รับรางวัลนักกีฬาพิการยอดเยี่ยม Espy Award จาก ESPN และในปี ๒๕๔๘ เขาทำลายสถิติโลกการยกน้ำหนักท่าเบนซ์เพรสดัดแปลง โดยยกได้ถึง ๓๖๐ ปอนด์หรือ ๓ เท่าของน้ำหนักตัวทำให้เขาได้รับรางวัลเพลสซิเดนส์อะวอร์ดสำหรับทำทำเนียบเกียรติคุณสปอร์ตฮิวแมนิทาเรียนหลังจากนั้นก็ได้รับเชิญไปสัมภาษณ์ในรายการวิทยุและรายการโทรทัศน์ต่างๆ **ปัจจุบันเขาเป็นนักพูดที่สร้างแรงบันดาลใจให้แก่คนอเมริกันและทั่วโลก** โดยเฉพาะทหารที่พิการจากการรบ โดยในช่วง ๓๔ ปีที่ผ่านมา **เขาได้รับเชิญไปออกรายการทอล์กโชว์ระดับโลก** ไม่ว่าจะเป็นรายการของโอปราห์ วินฟรีย์ และแลร์รี คิง **คนพิการแขนขากุดที่กลายเป็นแชมป์มวยปล้ำระดับโลก** (สถิติแพ้เพียง ๓๕ ครั้งชนะกว่า ๑๐๐ ครั้ง) ไม่ว่าคุณจะคิดถึงไคล์ เมย์นาร์ด ไว้อย่างไร แต่นี่คือคนตัวเล็กๆ ที่สร้างปรากฏการณ์ความยิ่งใหญ่ **ความพิการของเขากลายเป็นแรงผลักดันที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จมากกว่าที่คนปกติจะทำได้ด้วยซ้ำ**

โอปราห์ วินฟรีย์ กล่าวถึงไคล์ว่า เป็นหนึ่งในคนที่สร้างแรงบันดาลใจมากที่สุดที่คุณเคยได้ยินมา ขณะที่ แลร์รี คิง พูดถึงไคล์... “ไคล์เข้าถึงหัวใจของผู้ชมดูมากกว่าการสัมภาษณ์ครั้งไหนๆ ที่ผมเคยทำ”

คนส่วนใหญ่รู้จัก ไคล์ เมย์นาร์ด จากคริปต่างๆ ในยูทูป ซึ่งแพร่หลายไปทั่วโลก ความบกพร่องทางร่างกายไม่ได้ทำให้เขาด้อยกว่าคนอื่น **แนวคิดของเขาคือชีวิตที่ไร้ข้อแม้** ซึ่งทำให้เขาทำอะไรได้ทุกอย่างด้วยตัวเอง ในชีวิตที่ไม่มีใครจะนึกได้ถึง ไคล์เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว เขาทำอาหารได้เอง กินอาหารได้เอง พิมพ์ดีดได้ (๑๐ คำต่อนาที) เขียนหนังสือได้ละสวยด้วย

บ้านของเขาทุกวันนี้มี ๓ ชั้น (ห้องนอนของเขาอยู่ชั้นที่ ๓) เขาขับรถยนต์ได้ เติมน้ำมันรถได้ เขาทำทุกสิ่งที่เขาต้องการจะทำ (สิ่งที่เขาทำด้วยตัวเองไม่ได้เพียงอย่างเดียว คือการติดกระดุม) นอกจากนี้ก็ยังเป็นนายแบบถ่ายแบบให้กับเสื้อผ้าแบรนด์ดัง Abercrombie & Fitch อีกต่างหาก

ปัจจุบัน ไคล์ศึกษาในมหาวิทยาลัยจอร์เจียในสาขาด้านการข่าว เขาเขียนอัตชีวประวัติของตัวเองและอีกหลายเล่มที่ประสบความสำเร็จมาก และนอกจากจะเป็นนักมวยปล้ำระดับโลก นักพูดสร้างแรงบันดาลใจ (ไคล์ทำงานเป็นนักพูดให้กับ The Washington Speacker’s Bureau) เขาก็ยังเป็นเจ้า

ของโรงยิมในแอตแลนตา และมีทีมมวยปล้ำของตัวเอง **ไคล์ เมย์นาร์ด ปฏิรูปแนวความคิดที่คนทั่วไปมีต่อคนพิการอย่างสิ้นเชิง** นอกจากจะสามารถดูแลตัวเองได้เป็นอย่างดีเขาก็ยังสนับสนุนและเป็นกำลังใจแก่ผู้คนทั่วโลก ล่าสุดของล่าสุด โจทย์ในชีวิตของไคล์ก็ยากขึ้นไปอีก เป้าหมายที่สูงเสียดฟ้านั่นคือการปีนพิชิตเขาสูงแห่งคีรีมันจาโร หลังคาแห่งกาฬทวีป ซึ่งไคล์จะปีนร่วมกับเพื่อนรักและผู้จัดการส่วนตัวโจอี ลีโอนาร์โด

(www.missionkeremunjaro.com)

ไคล์ทำสิ่งเหล่านี้ได้อย่างไร...เขามีบิดาเป็นทหาร ซึ่งเลี้ยงและตอบคำถามต่างๆ ของลูกชายด้วยความท้าทาย ความท้าทายที่ทำให้เขาก้าวข้ามในทุกอุปสรรค ตอนเด็กๆ เขาต้องตักข้าวกินเอง ถ้าตักไม่ได้ก็ไม่ได้กิน เขาเล่นฟุตบอลเขาเล่นมวยปล้ำ **ทุกอย่างในชีวิตของเขาไม่มีข้อแม้แม้แต่ความพิการของเขาเอง** ถ้าจะทำ ทำได้หมด เขาเคยให้สัมภาษณ์หลายครั้งถึงความได้เปรียบเสียเปรียบว่า **เขาไม่ได้เปรียบตรงร่างกาย แต่เขาได้เปรียบตรงจิตใจ จิตใจที่ไม่ยอมแพ้ และไม่ยอมให้ตัวเองกล่าวอ้างแม้แม้เพียงข้อเดียว** มองย้อนกลับเขาไม่ต้องการจะเปลี่ยนอะไร เขาต้องการเห็นคนพิการนี่เหละ เพราะถือว่ามันคือพรจากสวรรค์

“ใช่ มีเวลาที่ผมอยากร้องไห้เหมือนกัน แต่ถ้าเป็นอย่างนั้น ผมจะคุยกับตัวเองว่าอะไรคือสิ่งที่สำคัญที่สุด” ไคล์พูด เขา

บอกว่าเหนื่อยเหมือนกัน โดยเฉพาะเมื่อเขียนหนังสือ ซึ่งต้องเดินทางไปโปรโมตหนังสือทั่วโลก บางช่วงบางขณะก็แอบคิดอยากจะเลิกเหมือนกัน แต่ทหารที่พิการจากการรบ ไม่ว่าจากประเทศอิรักหรืออัฟกานิสถาน ได้มาบอกว่า เลิกคิดฆ่าตัวตายเพราะคำพูดของเขา ก็ทำให้คิดว่าเรามีประโยชน์ต่อคนอื่น และต้องทำต่อไป

ในความเห็นของคนพิการแขนขากุดคนหนึ่ง ไคล์คิดว่าคนทุกคนเท่ากันหมด ในเกมส์ของชีวิตไม่ควรมีใครที่ต้องได้แต้มต่อ ชีวิตคนต่างมีความท้าทายแตกต่างกันไป **จากประสบการณ์เป็นนักพูดสร้างแรงบันดาลใจ เขารู้สึกได้ถึงความกลัว ลึกๆ แล้วคนทุกคนมีความกลัวในตัวเอง สิ่งที่ต้องทำคือการเผชิญหน้ากับความกลัวนั้น แล้วก้าวข้ามไปให้พ้น**

ปัจจุบัน ไคล์ เมย์นาร์ค กำลังทำตามหนึ่งในความฝันของเขา นั่นคือการเดินทางมาประเทศไทย โดยในครั้งนี้มาตามคำเชิญของเพื่อน “ฐิตินาถ ณ พัทลุง” นักเชี่ยวชาญด้านจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมเรียนหลักสูตรเอ็นแอลพี (NLP) ด้วยกันมาก่อน

ทั้งคู่จะทอล์กโชว์ “เจาะใจ” เดอะ โมเม้นต์ ๒” ในวันที่ ๔ มิ.ย. นี้ ที่โรงภาพยนตร์สกาล่า ปลดล็อกขีดจำกัดของจิตใต้สำนึก และชาร์จพลังชีวิตให้กลายเป็นคนใหม่

(www.johjai๑๙๙๑.com และ www.facebook.com/johjai)

ชีวิตไม่มีข้ออ้างและข้อจำกัดใดๆ ทั้งสิ้น สำหรับผู้เขียนแล้วตอนนี้นึกภาพ ของไคล์ เมย์นาร์ค ที่กำลังนั่งยิ้มในชัยชนะอยู่บนยอดสูงสุดแห่งคีรีมันจาโรได้แล้วด้วยซ้ำ คนอย่างเขาถ้าคิดจะทำอะไร ความสำเร็จก็เหมือนจะไม่มีข้อแม้ และอย่านึกว่าแค่ปีนคีรีมันจาโรเสร็จแล้วจะแล้ว เป้าหมายต่อไปคือการแข่งไตรกีฬา!

“โชคดีนะ ไคล์ คุณทำสำเร็จแน่”

ขอบคุณรายการเจาะใจ

สุดท้ายนี้ หากแม้วันใดที่ท่านหมดพลังกายและพลังใจที่จะสู้ชีวิต และเกิดความท้อแท้ ถดถอย หมดสิ้นกำลังใจ หมดสิ้นทุกสิ่ง ก็ขอให้ท่านจงใช้สติ รวบรวมความคิดและพลังใจอ่านบทความทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วสร้างเสริมพลังชีวิตให้เกิดขึ้นกับเราใหม่ให้จงได้ และจง**ก้าวต่อไปอย่างไม่ถดถอย ไม่ยอมแพ้โชคชะตา ไม่ว่าจะมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิตเรามากมายเพียงใดก็ช่างมัน คิดในแง่บวก คิดในแง่สร้างสรรค์ว่า มันก็แค่ฝันไป แต่ในความจริง คือชีวิตต่อไปที่เราต้องก้าวเดิน** เมื่อพายุร้ายผ่านไป ท้องฟ้าย่อมสดใส คลื่นและลมแรงก็ย่อมมีวันสงบลงได้เช่นกันจะเอาอะไรกับชีวิตที่ผันผวน เพราะทุกชีวิตก็มีจุดจบด้วยกันทั้งสิ้น เพราะจริงๆ แล้ว ความทุกข์แท้ๆ อายุสั้นแต่เรามักต่ออายุให้มันด้วยความคิดวนเวียนซ้ำซากไม่รู้จักจบ **จึงควรมองโลกอย่างที่เป็น อย่ามองโลกอย่างที่เราอยากให้เป็น** ถ้าเราเข้าใจ

ครรลองของโลกแล้ว เราจะอยู่บนโลกได้อย่างพ้นทุกข์

มีประโยคหนึ่งที่น่าสนใจขอกล่าวทิ้งท้ายไว้เป็นคติเตือนใจได้อย่างน่าฟังว่า **“รุ้งกินน้ำที่เกิดหลังฝนนั้น**

เปรียบเหมือนเป็นรางวัล แก่คนที่อดทน ฟันฝ่าอุปสรรคจนผ่านพ้นมาได้ ดังนั้นเวลาเราเจอทุกข์หรือ อุปสรรคใดๆ ให้มั่นใจได้ว่า ทางออกของปลายอุโมงค์รอเราอยู่ขอให้เราประคองสติ กำลังใจให้ผ่านพ้นไปได้เท่านั้นเองและการที่ เราจะผ่านมันไปได้ สิ่งสำคัญประการแรก เราต้องรู้จุดหมายที่แท้จริงในการก้าวไป เพื่อที่เราตั้งเป้าให้ถูกทาง และประคองมันเดินไปให้ได้ เมื่อเรารู้ทางแล้วไม่ว่าจะเกิดอะไรเข้ามาในชีวิตเราก็ต้องมีสติอดทนอดกลั้น และพร้อมที่จะปล่อยวางทุกอย่างเพื่อไปให้ถึงจุดหมายของเราให้ได้ดั่งคำที่ว่า **“ร้อยล้านดวงชะตาหรือจะสู้วิริยะคน” “ชนะศัตรู พันคนพันครั้ง ยังไม่นับเป็นแม่ทัพที่ยอดเยี่ยม ต่อเมื่อชนะใจตนเพียงคนเดียว จึงนับเป็นยอดขุนพล นี่แหละคือยอดคนอย่างแท้จริง**

"มรณานุสสติ...ทุกอย่างแค่ตาย

ใครจะมีความรู้มีความสามารถขนาดไหนก็ตาม

มีบุญวาสนาบารมีขนาดไหนก็ตาม

ในที่สุดก็ตาย

จุดที่ไม่ตายก็มีจุดเดียวคือ...พระนิพพาน"

"หลวงพ่อฤาษีลิงดำ"

เรื่องเล่าว่า ชุด เกร็ดธรรมะต้านภัยพิบัติ

ภาคที่ ๒

เรื่อง สร้างสวรรค์กำลังใจ

ตอนที่ ๑